



Частное профессиональное образовательное учреждение  
**«КУБАНСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 Физическая культура  
для специальности  
40.02.02 Правоохранительная деятельность

2024 г.

РАССМОТРЕНО

цикловой комиссией общих гуманитарных и социально-экономических и математических дисциплин

Протокол № 3

от «22» сентября 2024 г.

Председатель ЦК [подпись] И.Ю.Артемьева

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ «Кубанский юридический полицейский колледж»

к.ю.н. [подпись] И.Б. Скляр

«19» сентября 2024 г.



РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета  
протокол № 3 от «19» сентября 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 509, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 21 августа 2014 г., регистрационный № 33737, входящего в укрупнённую группу 40.00.00 Юриспруденция.

Организация разработчик: ЧПОУ «Кубанский юридический полицейский колледж»  
Разработчик: [подпись] О.В.Ищенко, преподаватель ЧПОУ КубЮПК

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для физической подготовки в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности 40.02.02 - «Правоохранительная деятельность», (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (повышение квалификации и профессиональная переподготовка на базе среднего профессионального образования по основным образовательным программам колледжа).

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в

пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ.05) учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

### **1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими профессиональными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни. Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» разработано с ориентацией на социально – экономический профиль специальностей 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» СПО ФГОС среднего профессионального образования.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

### **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины, обучающиеся должны овладеть следующими общими (ОК) компетенциями:

<b>Общие компетенции:</b>	<b>Наименование общих компетенций</b>
ОК – 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК – 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК – 6	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК - 10.	Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.
ОК - 14.	Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.
ПК - 1.6.	Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 255 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов; самостоятельной работы обучающегося 85 часов.

Лекционные занятия, лабораторные работы, контрольные работы, не предусмотрены.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>255</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>170</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	170
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>85</b>
в том числе:	
<i>Итоговая аттестация в форме зачет – 3, 4, 5, 6 семестры, дифференцированный зачет – 7 семестр</i>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Учебно-тренировочные основы формирования физической культуры личности. Профилактика заболеваний средствами физического воспитания.	2	32	
Профилактика заболеваний средствами физического воспитания.	<p>- Содержание учебного материала: Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>Лабораторные работы</b></p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>- Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Применение навыков профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Способы самоконтроля за состоянием здоровья. Самостоятельное поддержание собственной общей и специальной физической подготовки;</p> <p><b>Контрольные работы</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Реферат на тему: «Основы ведения здорового образа жизни». Реферат на тему: «Виды физических нагрузок и их интенсивность». Реферат на тему: «Организация физического воспитания». Реферат на тему: «Плавание». Реферат на тему: «Техника спортивного плавания». Реферат на тему: «Техника стартов и разворотов в плавании». Доклад на тему: «Факторы, разрушающие здоровье.» Доклад на тему: «Физкультура и спорт – культура мышц, ума, воли и чувств.». Доклад на тему: «Как надо отдыхать.» Доклад на тему: «Занятия физической культурой и спортом – важный аспект здорового образа жизни молодежи.». Доклад на тему: «Преодоление вредных привычек – необходимое условие здорового образа жизни.». Доклад на тему: «О вашем здоровье женщины.». Доклад на тему: «Чтобы старость не пришла раньше времени.». Доклад на тему: «Основа всего - фигура.».</p>	не предусмотрено	
- Раздел 2. Легкая атлетика. Самостоятельное поддержание собственной общей и		не предусмотрено	
		2	1,2,3
		30	
		58	

специальной физической подготовки;			
Легкая атлетика	<p><b>Содержание учебного материала.</b> Подготовительные упражнения для бегуна Развитие скоростных качеств. Развитие общей и специальной выносливости. техника низкого старта; старты и стартовые ускорения. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 –6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Бег 1000 метров (ю.)500метров (д.) на результат. Техника дыхания. Сдача нормативов в беге на 100 метров. Техника дыхания. Бег на 1000 метров (ю.), 500метров(д.), на результат. Держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Метание гранаты с места, с трех шагов. Техника безопасности. Метание гранаты с полного разбега. Специальные подготовительные упражнения. Сдача нормативов по метанию гранаты.</p> <p><b>Лабораторные работы</b></p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование.</li> <li>2. Бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.</li> <li>3. Техника бега на средние и длинные дистанции; высокий старт,</li> <li>4. Развитие скоростной выносливости. Бег по дистанции. финишный бросок. Техника дыхания.</li> <li>5. Бег по дистанции. финиширование, специальные упражнения.</li> <li>6. Развитие скоростной выносливости. финишный бросок.</li> <li>7. Техника безопасности биомеханические основы техники метания</li> <li>8. Техника безопасности. Метание гранаты с места, с трех шагов.</li> <li>9. Техника безопасности Метание гранаты с полного разбега.</li> <li>10. Специальные подготовительные упражнения.</li> <li>11. Сдача нормативов по метанию гранаты.</li> </ol> <p><b>Контрольные работы</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Реферат на тему: «Легкая атлетика». Реферат на тему: «Тяжелая атлетика». Реферат на тему: «Вольная борьба». Реферат на тему: «Развитие скоростно-силовых качеств СПО». Реферат на тему: «Техника и методика обучения</p>	<p>не предусмотрено</p> <p>40</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>не предусмотрено</p> <p>18</p>	<p>1,2,3</p>

Общая физическая подготовка	<p>лыжным ходам.» Реферат на тему: «Лыжная подготовка».</p> <p><b>Раздел 3. Общая физическая подготовка. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</b></p> <p><b>Содержание учебного материала.</b> Комплексы гантельной гимнастики. Подтягивания. Поднимание туловища, отжимания. Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса. Комплексы гантельной гимнастики. Подтягивания, поднимание туловища, отжимания Развитие прыгучести. Комплекс прыжковых упражнений. Развитие гибкости, подвижности суставов. Развитие координации. Сдача контрольных нормативов.</p> <p><b>Лабораторные работы</b></p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие силы. Техника безопасности. Комплексы гантельной гимнастики</li> <li>2. Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса</li> <li>3. Развитие выносливости. Круговая тренировка. Комплексы упражнений на развитие выносливости .</li> <li>4. Развитие гибкости Круговая тренировка. Комплексы упражнений на развитие гибкости</li> <li>5. Развитие прыгучести. Комплекс прыжковых упражнений.</li> <li>6. Развитие гибкости, подвижности суставов</li> <li>7. Развитие координации. Сдача контрольных нормативов</li> <li>8. Тактика силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</li> </ol> <p><b>Контрольные работы</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Реферат на тему: «Общая физическая подготовка». Реферат на тему: «Специальная физическая подготовка». Реферат на тему: «Основы построения тренировочного процесса». Реферат на тему: «Бокс». Реферат на тему: «Дзюдо». Реферат на тему: «Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек.». Реферат на тему: «Основы здорового образа жизни.». Реферат на тему: «Способы контроля и</p>	51
		не предусмотрено
		28
		4
		4
		4
		4
		4
		2
		2
		4
		не предусмотрено
		27
		1,2,3

	<p>оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности». Реферат на тему: «Правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.» Реферат «Применение правомерных действий по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений». Реферат на тему: «Здоровый образ жизни и его составляющие» Реферат на тему: «Средства физического воспитания.»</p>		
<p><b>Раздел 4. Баскетбол</b> <b>Баскетбол</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b> Совершенствование техники ведения мяча, передачи и бросков мяча с разных «точек». Совершенствование тактических действий в защите: противодействия одному и двум нападающим, передвижение в защите. Совершенствование навыков двусторонней учебной игры, по правилам игры и судейством.</p> <p><b>Лабораторные работы</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Техника владения мячом</p> <p>2. Техника игры в защите</p> <p>3. Судейство и правила игры</p> <p><b>Контрольные работы</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p>	<p>12</p> <p><i>не предусмотрено</i></p> <p>12</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p><i>не предусмотрено</i></p>	<p>1.2.3</p>
<p><b>Раздел 5. Гимнастика.</b> <b>Гимнастика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b> Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой – юноши. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо – юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полу шпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши – на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подьем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис</p>	<p>44</p>	

<p>прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног на нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (козь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. Выполнение контрольного норматива. Совершенствование выполнения строевых упражнений: построений, перестроений, воспитание гибкости. Остановка группы в движении по диагонали (змейкой). Упражнения с набивными мячами парами. Техника общеразвивающих упражнений. КУ - челночный бег 4*9 метров.</p>	
<p><b>Лабораторные работы</b></p>	<p>не предусмотрено</p>
<p><b>Практические занятия:</b></p>	<p>44</p>
<p>1. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>2</p>
<p>2. Акробатические упражнения</p>	<p>4</p>
<p>3. Упражнения в висе</p>	<p>4</p>
<p>4. Развитие силовых способностей</p>	<p>4</p>
<p>5. Развитие координационных способностей</p>	<p>8</p>
<p>6. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>4</p>
<p>7. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>2</p>
<p>8. Выполнение контрольного норматива</p>	<p>4</p>
<p>9. Строевые приемы</p>	<p>4</p>
<p>10. Развитие гибкости</p>	<p>4</p>
<p>11. Упражнения с набивными мячами парами.</p>	<p>2</p>
<p>12. Техника общеразвивающих упражнений</p>	<p>2</p>
<p><b>Контрольные работы</b></p>	<p>не предусмотрено</p>
	<p>1,2,3</p>

Самостоятельная работа обучающихся		-
Раздел 6. Волейбол	Содержание учебного материала. Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	не предусмотрено
	<b>Лабораторные работы</b>	
	<b>Практические занятия:</b>	28
	1. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Основные правила игры в волейбол.	6
	2. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
	3. Развитие скоростно-силовых качеств закрепление изученных приемов.	2
	4. Основы методики судейства. Двусторонняя учебная игра.	4
	5. Выполнение контрольного норматива.	6
	6. Техника игры и защиты	4
	7. Техника игры в нападении	4
Контрольные работы		
Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено	
Раздел 7. Футбол		16
Футбол	Содержание учебного материала. Совершенствование техники ударов по воротам: штрафные удары, удары в движении Совершенствование техники ухода с мячом в сторону от соперника, ложной остановки. Совершенствование техники ложного замаха на удар, резкого торможения с изменением направления. Совершенствование тактических действий: прессинг, встречный отбор, искусственное создание положения "вне игры", комбинированные действия.	
	Лабораторные работы Практические занятия:	не предусмотрено 6
		1,2,3

	1. Техника удара по мячу ногами, головой	2
	2. Техника удара по воротам, штрафные удары	2
	3. Техника обманных введений, обводка	2
	<b>Контрольные работы</b>	<i>не предусмотрено</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Реферат на тему: «Баскетбол.» Реферат на тему: «Волейбол.» Реферат на тему: «Техника игры в волейбол.» Реферат на тему: «Олимпийские игры современности.» Реферат на тему: «Футбол.»	10
	<b>Раздел 8. Настольный теннис.</b>	10
<b>Настольный теннис.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Совершенствование правосторонней стойки игрока, нейтральной стойки, левосторонней стойки игрока, европейского и азиатского хвата держания ракетки Совершенствование навыков передвижения приставными шагами, скрестными, переступанием Совершенствование откидки мяча, накат мяча справа, слева, игра по диагоналям. Совершенствование техники игры в настольный теннис: подача слева и справа с нижнебоковым вращением: накат справа, слева, подрезка справа, слева. Совершенствование технических приемов: атакующие, контратакующие, подготовительные и защитные Выполнение контрольного норматива	<i>не предусмотрено</i>
	<b>Лабораторные работы</b>	<i>не предусмотрено</i>
	<b>Практические занятия:</b>	10
	1. Стойка игрока. Способ держания ракетки	2
	2. Способы передвижения ног	2
	3. Техника игры в нападении. подача мяча, подрезка, накат	2
	4. Тактика игры, стили	2
	5. Выполнение контрольного норматива	2
	<b>Контрольные работы</b>	<i>не предусмотрено</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	-
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2
		-
	170	
	85	
	255	
	<b>Итого:</b>	
	<b>Лекции</b>	-
	<b>Практические занятия</b>	170
	<b>Самостоятельная работа</b>	85
	<b>Итого:</b>	255
		1.2.3

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1 Требования к материально-техническому обеспечению дисциплины**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в настольный теннис;

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; - электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране



### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

#### Литература

##### Основная литература:

- А.А.Бишаева. Физическая культура. Учебник для студентов. СПО. М., Издательский центр «Академия», 2023
- URL://znanium.com/catalog/product/ .Переверзев В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2022. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Освоенные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;</li> <li>- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</li> <li>- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;</li> </ul>	<p>Практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p>
<p><b>Усвоенные знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- способов самоконтроля за состоянием здоровья;</li> <li>- тактики силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</li> </ul>	<p>Традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</p> <p>Тестирование в контрольных точках:</p> <p><i>Лёгкая атлетика.</i></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>2. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><i>Спортивные игры.</i> Оценка</p>

	<p>техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>1. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>2. Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>3. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><i>Атлетическая гимнастика (юноши)</i></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p>
--	---