



**СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФИЛИАЛ
АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ АКАДЕМИЯ МИЛИЦИИ ИМЕНИ
Н.А. ЩЁЛКОВА»**

Принято
Педагогическим советом
С-КФ АНОО ПО «СПб академия милиции
им. Н.А. Щелокова»
Протокол № 1 от 26.08.2024г.

Утверждаю

Директор С-КФ АНОО ПО «СПб
академия милиции им. Н.А. Щёлокова»
М.А. Лахиялов
от 30.08.2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 «Физическая культура»
по основной профессиональной образовательной программе для специальности
40.02.04 «Юриспруденция»
на базе основного общего и среднего общего образования 2024-2025 уч.г.

Форма обучения: очная

Каспийск
2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 «Юриспруденция», Приказ Минобрнауки России от 12.05.2014 N 508 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 «Юриспруденция» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.07. 2014 N 33324).

Организация-разработчик: СКФ АНОО ПО «Санкт-Петербургская академия милиции»

Разработчик: Батырханов Г.М., преподаватель СКФ АНОО ПО «Санкт-Петербургская академия милиции Н.А. Щёлокова»

Рабочая программа рассмотрена на заседании методической комиссии
Протокол № 1 от «26» августа 2024г.

Председатель методической комиссии Дадашева Р.А.



СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.04 «Юриспруденция» для очного обучения студентов, имеющих основное общее образование, по программе базовой подготовки.

Рабочие программы дисциплин, адаптированные для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, разрабатываются с учетом конкретных ограничений здоровья лиц, зачисленных в колледж, и утверждаются в установленном порядке.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ППСЗ.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание программы учебной дисциплины «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.

Задачи дисциплины:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное, использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Общие компетенции

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. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

В результате освоения 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;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;

При реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования учебная нагрузка студентов составляет 243 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка, включая практические занятия, - 122 часов; внеаудиторная самостоятельная работа студентов - 121 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>124</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
теоретическое обучение	<i>10</i>
практические занятия	<i>114</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>дифференцированного зачета</i>

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	3 семестр		
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала Легкая атлетика. Кроссовая подготовка Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности до 3000 метров. (девушек до 2000м). Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 60 и 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Практические занятия	2	
	1 Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. Метании.	2	ОК-10
	2 Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3-4-х 40-60м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20с.) Бег с ускорением (5-6 серий по 20-30 м.)	2	
	3 ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И.П. старта, стартовое ускорение 5-6-х 30 метров. Бег со старта 3-4-х 40-60 метров.	2	
	4 ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3-х 70-80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	2	
	5. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий стартовый бег 100 метров-на результат.	2	
	6. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 мин-на результат	2	
	7. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния до 12-14 метров.	2	
	8. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега на результат.	2	
	9. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег-на результат. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	2	
	10. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега	2	
	11. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	2	

		скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность.		
	12.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	2	
	13.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров без учета времени.	2	
	14.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	2	
	15.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10-15 минут.	2	
	16.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	2	
	Итого за 3 семестр лекция 2 ч., пр. занятия 32 ч.		34ч.	
Тема 2. Гимнастика	Содержание учебного материала Гимнастика Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики		2	
	Практические занятия			ОК-10
	1. Инструктаж по ТБ, по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Комплекс ритмической гимнастики.		2	
	2. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине-на результат.		2	
	3. ОРУ Прыжки на 360°, бег спиной вперед.		2	
	4. Построение в одну шеренгу, из одной колонны в две. Повороты налево, направо, кругом.		2	
	5. Сгибание и разгибание рук. Рывки руками. Приседания руки в стороны, вперед.		2	
	6. Подтягивание, выход на одну руку и на две руки. Подъём ног уголком. Вис прогнувшись.		2	
	7. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Подтягивание на перекладине.		2	
	8. ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		2	

	9. Построение в одну шеренгу, из одной колонны в четыре. Повороты налево, направо, кругом.	2	
	10. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Комплекс ритмической гимнастики.	2	
	11. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	2	
	12. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полу шпагат, стойка на лопатках.	2	
	13. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	2	
	14. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	2	
	15. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Стойка на голове-юноши, стойка на лопатках-девушки.	2	
	16. ОРУ. Специальные упражнения с гантелями.	2	
	17. 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: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: (конь в ширину, высоту 110 см.) прыжок боком.	2	
Тема 3. Волейбол	Содержание учебного материала Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	-	
	Практические занятия		
	1. Инструктаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	2	
	2. Перемещение в стоке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.	2	
	3. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. Выполнять броски правой и левой рукой. Совершенствовать передачу мяча в движении в парах, броски мяча шагом в парах.	2	
	Итого за 4 семестр лекции 2ч. пр. занятия 40ч.	42	
	5. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.	2	
	6. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально-верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие	2	

	прыгучести. Учебная игра.		
	7.ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1,2,3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	2	
	8. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.	2	
Тема 4. Баскетбол	Содержание учебного материала <u>Баскетбол</u> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	
	Практические занятия		
	1.Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. перемещение в стойке баскетболиста. комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд.	2	
	2.Техника передач двумя в движении; правила игры. Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	2	
	3.Техника поворотам в движении. Выполнять перемещение, передачи встречном движении, броски после введения применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине.	2	
	4.Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола)	2	
	5.Передача мяча сверху двумя руками из-за головы. Выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи о груди.	2	
	6.Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами.	2	
	7.Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ №3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	2	
	8. Упражнения для рук и плечевого пояса. Медленный бег до 4 мин. С ведением баскетбольного мяча.	2	
	9.Комплекс упражнений с мячами. Учебная игра по правилам 5/5 с выполнением заданий по защите и нападению.		
	Итого за 5 семестр: лекция 2 пр. занятия 24	26	
	Содержание учебного материала Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты.	4	

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча, бросок в прыжке).		
10. Эстафеты для закрепления техники. Игра 5/5 по упрощённым правилам.	2	
11. ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча, бросок в прыжке).	2	
12. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	2	
13. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке сор среднего расстояния из – под щита. Учебная игра.		
14. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	2	
15. Действия в защите и нападении. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для 2 передачи и зоне 3.		
16. Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зона 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	2	
17. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ №3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления из сопротивления защитника. Действие против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока).		
18. Комплекс ОРУ. Зонная система защита. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	2	
19. ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмерка».		
20. Упражнение с баскетбольным мячом. Эстафета с элементами ведения передачи мяча на скорость и правильность выполнения.	2	
21. Повороты туловища, делая движение туловищем на уход в сторону. Изменение направления после трех шагов. Челночный бег 3*10 м. с ведением баскетбольного мяча (с передачей о стену на точность в одну сторону).		
22. Основные правила игры в баскетбол. Тактика игры в нападение, в защите. Игра в баскетбол 5*5 по правилам.	2	
23. Подтягивание на низкой перекладине. Медленный бег в черед с ходьбой до 5 минут.		
24. Техника передачи при встречном беге (совершенствование техники, изученной в 8-9 классе). Избежание характерных ошибок при встречном беге. Повторить комплекс	2	

	упражнений со скакалкой.		
	25. Силовые упражнения со штангой. Броски мяча из различных исходных положений двумя и одной рукой. Техника броска одной рукой от плеча (совершенствование техники изученной в 8-9 кл.)		
	26. Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу. Выполнять изучаемые приемы, взаимодействия с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре.	-	
	27. Вис на перекладине. Броски мяча с боку от щита, техника исполнения. Штрафной бросок на точность и правильность исполнения. Учебная игра 5/5 с заданием.		
	28. Повторить ранее изученные способы перемещений, стоек, остановок, передач, бросков мяча. Учебная игра 5/5 по правилам. Повторить жесты судьи.	-	
	29. Техника передачи мяча левой и правой рукой. Техника удержания мяча.		
	Итого за 6 семестр 22 ч. из них лекция 4ч., пр. занятия 18ч.		
	Всего:		<i>124</i>

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, помещений, объектов физической культуры и спорта, мест для занятий физической подготовкой. Для усвоения знаний и практических навыков студентами изучение дисциплины «Физическая культура» обеспечено, прежде всего, наличием помещений, оснащенных соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий.

Технические средства обучения:

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов

Основная литература:

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. М.: Изд. центр «Юрайт», 2021. URL.:<https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-413692>
2. Алхасов Д. С. Методика обучения предмету "Физическая культура" [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО в 2 ч. Часть 2. Изд. центр «Юрайт», 2022. URL.:<https://biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-2-421511>
3. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. М.: Изд. центр «Юрайт», 2022. <https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-424124>

Дополнительная литература:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. М.: Изд. центр «Юрайт», 2021. URL.:<https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-429815>
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. М.: Изд. центр «Юрайт», 2022. URL.:<https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-423867>
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/С. Ф. Бурухин. М.: Изд. центр «Юрайт», 2022. URL.:<https://biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-423283>

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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 профессии или специальности среднего профессионального образования».

Интернет-ресурсы

1. Доступ к электронной библиотеки на <http://elibrary.ru>
2. Национальная электронная библиотека <https://нэб.рф/>.
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации www.minstm.gov.ru
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России www.olympic.ru
5. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка» www.goup32441.narod.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <p>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;</p> <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <p>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.</p>	<p>Тестирование</p> <p>Письменные задания</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Коллоквиум</p> <p>Устный опрос</p> <p>Прием контрольных нормативов</p>

Нормативы Возрастная группа от 16 до 17 лет

Виды испытаний и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Удовлетво рительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворител ьно	Хорошо	Отлично
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	Или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
	Бег на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без Учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-