

ПОЧУ  
«ИЖЕВСКИЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ, УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА  
УДМУРТПОТРЕБСОЮЗА»

**Приложение 3**  
**ОПОП по специальности**  
**40.02.02 Правоохранительная деятельность**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины

ОГСЭ 04. Физическая культура  
наименование дисциплины

40.02.02 Правоохранительная деятельность  
(базовая подготовка)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. N 509 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 24.07.2015 N 754, Приказа Минпросвещения России от 13.07.2021 N 450), укрупненной группы специальностей Юриспруденция.

**Организация - разработчик:**

ПОЧУ «Ижевский техникум экономики, управления и права Удмуртпотребсоюза».

**Разработчики:**

Г.Р. Чухланцева, преподаватель ПОЧУ «Ижевский техникум экономики, управления и права Удмуртпотребсоюза».

РАССМОТРЕНО

Цикловой комиссией \_\_\_\_\_

ПРОТОКОЛ № \_\_\_\_\_

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по видам деятельности ФГОС 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

#### 1.2.1. Перечень общих компетенций

<i>Код</i>	<i>Наименование общих компетенций</i>
ОК 2	Понимать и анализировать вопросы ценностно- мотивационной ориентации
ОК 3	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 6	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессиональной деятельности
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.

#### 1.2.2. Личностные результаты, формируемые на дисциплине

<i>Код</i>	<i>Наименование личностного результата</i>
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

#### 1.2.3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Уметь	<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 правонарушителей.</li></ul>
Знать	<ul style="list-style-type: none"><li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни;</li><li>– способы самоконтроля за состоянием здоровья;</li><li>– тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>340</b>
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>170</b>
из них в форме практической подготовки	10
в том числе: практические занятия	154
теоретическое обучение	16
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>170</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины  
Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов, в том числе в форме практической подготовки	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программ
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Введение. Легкая атлетика и кроссовая подготовка.</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 1.1. Введение. Техника безопасности на учебных занятиях. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6  ЛР 9
	1   Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	2	
	Практические занятия 1. Освоение техники стартового разбега. Бег по дистанции, финиширование. 2. Техника бега на короткие и средние дистанции. 3. Кроссовая подготовка.	6	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка реферата на тему: «Основы здорового образа жизни». Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике. Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по легкой атлетике. Развитие физических качеств.	8	
<b>Раздел 2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>100</b>	
<b>Тема 2.1 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>36</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
	2   Современное состояние физической культуры и спорта. Программная и нормативная основа ГТО. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	2	
	Практические занятия: 4. Техника приема мяча сверху двумя руками. 5. Техника приема мяча снизу двумя руками. 6. Техника нижней, верхней подачи мяча. 7. Техника нападающего удара. Блокирование. 8. Групповые действия игроков в защите. 9. Групповые действия игроков в нападении. 10. Двусторонняя игра. 11. Двусторонняя игра.	16	
Контрольные работы	-		

	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил по волейболу. Участие студентов в соревнованиях по волейболу. Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по волейболу. Развитие физических качеств. Составить индивидуальную таблицу (ГТО)	18	
<b>Тема 2.2 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>36</b>	
	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-	
	Практические занятия: 12. Техника ведения мяча. 13. Техника приема, передачи мяча. Прием контрольных нормативов. 14. Техника штрафных бросков. 15. Техника выполнения дальних бросков. 16. Техника броска в движении. 17. Техника выполнения смешанной защиты. 18. Техника индивидуальных действий игроков в нападении. 19. Двусторонняя игра. 20. Двусторонняя игра.	17	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6 ЛР 9
	Контрольные работы – Прием контрольных нормативов: челночный бег, 6*10м; прыжок в длину с места (Практическое занятие № 13).	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата на тему: «Способы самоконтроля за состоянием здоровья». Изучение правил по баскетболу. Участие студентов в соревнованиях по баскетболу. Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по баскетболу. Развитие физических качеств.	18	
<b>Тема 2.3. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	
	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-	
	Практические занятия: 21. Техника передвижения; стойка; хват ракетки. 22. Техника отражения простых подач. 23. Техника наката слева по диагонали, по прямой в две точки. 24. Техника наката справа по диагонали, по прямой в две точки. 25. Техника отражения сложных подач. 26. Игра 1:1. 27. Игра 1:1.	14	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6 ЛР 9
	Контрольные работы	-	

	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил по настольному теннису. Развитие физических качеств. Участие студентов в соревнованиях по настольному теннису. Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по настольному теннису.	14	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Атлетическая гимнастика, элементы борьбы.</b>	<b>24/2</b>	
<b>Тема 3.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12/2</b>	
<b>Составление, исполнение комплекса, техника элементов борьбы.</b>	3   Тактика силового задержания и обезвреживания противника, самозащита без оружия.	2/2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
	Практические занятия: 28. Изучение элементов силовой выносливости, составление комплекса. 29. Изучение элементов гибкости, составление комплекса. 30. Исполнение комплекса на силовую выносливость. 31. Техника выполнения элементов борьбы. 32. Техника исполнения элементов самообороны. Прием контрольных нормативов.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата на тему: «Тактика силового задержания и обезвреживания противника, самозащита без оружия». Развитие физических качеств.	12	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Введение. Легкая атлетика и кроссовая подготовка.</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	
<b>Введение. Техника безопасности на учебных занятиях. Техника прыжков в длину.</b>	4   Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
	Практические занятия: 33. Совершенствование техники прыжков в длину. Тройной прыжок. 34. Совершенствование техники тройного прыжка. 35. Повторная тренировка. 36. Попеременная тренировка. 37. Кроссовая подготовка.	10	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающегося: Изучение правил по легкой атлетике. Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по легкой атлетике. Развитие физических качеств. Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике. Написание реферата на тему: «Способы самоконтроля за состоянием здоровья».	12	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>116</b>	
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>40</b>	
<b>Волейбол.</b>	5   Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация	2/2	

		труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии.		
		<p>Практические занятия:</p> <p>38. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.</p> <p>39. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками.</p> <p>40. Совершенствование техники нападающего удара, блокирования.</p> <p>41. Совершенствование комбинированных действий игроков в защите.</p> <p>42. Совершенствование комбинированных действий игроков в нападении.</p> <p>43. Двусторонняя игра.</p> <p>44. Двусторонняя игра.</p> <p>45. Двусторонняя игра.</p> <p>46. Двусторонняя игра. Прием контрольных нормативов.</p>	17	
		Контрольные работы - Прием контрольных нормативов: челночный бег, 6*10м; прыжок в длину с места (Практическое занятие № 46).	1	
		<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Изучение правил игры в волейбол.</p> <p>Участие студентов в соревнованиях по волейболу.</p> <p>Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по волейболу.</p> <p>Развитие физических качеств.</p> <p>Составление комплекса физических упражнений для проведения производственной гимнастики.</p>	20	
<b>Тема 5.2</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28/2</b>	
<b>Баскетбол</b>	6	Физическая культура в режиме трудового дня. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2/2	
		<p>Практические занятия:</p> <p>47. Совершенствование техники индивидуальных действий игроков в защите.</p> <p>48. Совершенствование техники индивидуальных действий игроков в нападении.</p> <p>49. Совершенствование действий в смешанной защите.</p> <p>50. Совершенствование бросков.</p> <p>51. Двусторонняя игра.</p> <p>52. Двусторонняя игра.</p>	12	
		<p>Самостоятельная работа обучающегося:</p> <p>Изучение правил игры в баскетбол.</p> <p>Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по баскетболу.</p> <p>Участие студентов в соревнованиях по баскетболу.</p> <p>Развитие физических качеств.</p>	14	
<b>Тема 5.3</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	
<b>Настольный теннис.</b>		Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-	
		Практические занятия:	16	

	53. Совершенствование техники наката слева, справа по прямой. 54. Совершенствование техники наката слева, справа по диагонали. 55. Совершенствование техники топ-спин по прямой. 56. Совершенствование техники топ-спин по диагонали. 57. Игра 1*1. Турнир. 58. Игра 1*1. Турнир. 59. Игра 2*2. Турнир. 60. Игра 2*2. Турнир.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил по настольному теннису. Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по настольному теннису. Развитие физических качеств. Участие студентов в соревнованиях по настольному теннису.	16	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 6.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
<b>Составление, исполнение силового комплекса.</b>	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-	
	Практические занятия: 61. Совершенствование техники элементов силовой выносливости, составление комплекса. 62. Совершенствование техники элементов гибкости, составление комплекса. 63. Попеременная тренировка. Прием контрольных нормативов.	5	
	Контрольная работа - Прием контрольных нормативов: Сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 1 мин (раз)-дев.; подтягивание на перекладине (раз)- юн.; прыжки в скакалку за 1 мин (раз); комбинация из ранее изученных элементов по выбранному виду спорта (Практическое занятие № 63).	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие физических качеств.	6	
<b>Раздел 7.</b>	<b>Введение. Легкая атлетика и кроссовая подготовка.</b>	<b>12/2</b>	
<b>Тема 7.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/2</b>	
<b>Введение.</b>	7   Профессионально- прикладная физическая подготовка.	2/2	
<b>Техника безопасности на учебных занятиях.</b>	Практические занятия: 64. Эстафетный бег. 65. Кроссовая подготовка.	4	
<b>Эстафетный бег.</b>	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающегося: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике. Развитие физических качеств.	6	
<b>Раздел 8.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 8.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	

<b>Волейбол.</b>		Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-	
		Практические занятия: 66. Двусторонняя игра. 67. Двусторонняя игра.	4	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: Участие студентов в соревнованиях по волейболу. Развитие физических качеств.	4	
<b>Тема 8.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
<b>Баскетбол</b>		Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-	
		Практические занятия: 68. Двусторонняя игра. 69. Двусторонняя игра.	4	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося: Участие студентов в соревнованиях по баскетболу. Развитие физических качеств.	4	
<b>Тема 8.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
<b>Настольный теннис.</b>		Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-	
		Практические занятия: 70. Игра 2*2. Турнир. 71. Игра 2*2. Турнир.	4	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: Развитие физических качеств. Участие студентов в соревнованиях по настольному теннису.	4	
<b>Раздел 9.</b>	<b>Единоборства</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 9.1. Техника исполнения элементов единоборств.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>16</b>	
	8	Применение правомерных действий по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей.	2/2	
		Практические занятия: 72. Техника исполнения элементов борьбы. 73. Техника исполнения «защиты». 74. Дифференцированный зачет – Прием контрольных нормативов	6	

	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата на тему: «Профессионально-прикладная физическая подготовка». Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов борьбы. Развитие физических качеств.	8	
<b>Всего:</b>		<b>340/10</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены 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 и инвентарь спортивных залов и площадок:

- игровой зал 12\*24
- открытый стадион широкого профиля: футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний, указатель расстояний для тройного прыжка, ворота футбольные.
- специализированный спортивный зал для занятий фитнес-аэробикой и хореографией.
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, подвижными играми.
- специализированный спортивный зал для занятий настольным теннисом.  
СО 1 Обучающие диски с видеоуроком, обучающие плакаты, видеоплеер  
СО 2 Мячи волейбольные, стойки волейбольные, сумка, сетка для переноса мячей, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами  
СО 3 Мячи баскетбольные, баскетбольные кольца  
СО 4 Мячи футбольные  
СО 5 Столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса  
СО 6 Ракетки для бадминтона, воланчики (комплект)  
СО 7 Скакалки, конусы, маты гимнастические, коврики туристические, перекладины гимнастические, гантели, скамейки гимнастические, набивной мяч, фитоболы  
СО 8 Прибор для измерения давления  
СО 9 Комплекты для игры в дартс  
СО 10 Секундомеры, рулетка,  
СО 11 Шахматы, шашки  
СО 12 Табло для ведения счета  
СО 13 Мячи для большого тенниса, бита для игры в лапту  
СО 14 Ворота футбольные  
СО 15 Указатель «Старт-Финиш», нагрудные номера, эстафетные палочки, флажки  
СО 16 Канат для перетягивания, весы напольные, динамометр

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

#### 4.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт,

2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 18.10.2023).

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117> (дата обращения: 18.10.2023).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 18.10.2023).

#### **Дополнительные источники:**

Письменные консультации, методические рекомендации

#### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>

3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://lfksport.ru/>

5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. — Режим доступа: . <https://www.minsport.gov.ru/>

7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — Режим доступа <https://paralymp.ru/>

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

11. <https://minsport18.udmr.ru/>

12. <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-podvizhnye-igry-6692418.html>

13. <https://studfile.net/preview/5318216/page:2/>

14. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/10/19/metodicheskie-rekomendatsii-obucheniya-sportivnym-igram>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимся индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<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 правонарушителей</li></ul>	<p>Текущий контроль</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– прием контрольных нормативов</li><li>- оценка результатов выполнения практических занятий;</li><li>-оценка выполнения заданий для самостоятельной работы;</li></ul> <p>Промежуточная аттестация</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– дифференцированный зачет</li></ul>
<p><b>Усвоенные знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни;</li><li>– способы самоконтроля за состоянием здоровья;</li><li>– современное состояние физической культуры и спорта, программной и нормативной основы ГТО;</li><li>– о физической культуре в режиме трудового дня, подборе физических упражнений для проведения производственной гимнастики;</li><li>– зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональную организацию труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактику переутомления.</li><li>– тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</li></ul>	<p>Текущий контроль</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-беседа, оценка докладов, сообщений</li></ul> <p>Промежуточная аттестация</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– дифференцированный зачет</li></ul>

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2 Понимать и анализировать вопросы ценностно- мотивационной ориентации.	-Планирует свою деятельность; -Называет трудности, с которыми столкнулся при выполнении профессиональных задач, предлагает пути их преодоления в дальнейшей деятельности; -Своевременно выполняет задания.	- Тестирование; - Оценка практического занятия; - Оценка выполнения заданий для самостоятельной работы; - Дифференцированный зачет
ОК 3 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	-Самостоятельно принимает решение в любой ситуации; -Несет ответственность за принятое решение.	
ОК 6 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессиональной деятельности.	-Самостоятельно осуществляет поиск информации; -Использует информацию в профессиональной деятельности.	
ОК 10 Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.	-Самостоятельно принимает решение в любой ситуации; -Несет ответственность за принятое решение.	
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.	-Знает основы судейства по изученным базовым видам спорта, применяет в соревновательной практике; -Умеет обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; -Демонстрирует дисциплинированность и исполнительность при выполнении самостоятельной работы, практических заданий; -Участствует в соревнованиях.	
ПК 1.6 Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.	-Развивает физические качества; -Применяет навыки и способы самообороны.	

## Контрольные нормативы

### ЮНОШИ

	Бег 100 метров (с)	Прыжок в длину, тройной (м)	Бег 1000 метров (мин)	Подтягивание на перекладине (раз)	Челночный бег 6 * 10 м (сек)	Прыжки в скакалку за 1 мин. (раз)	Соревновательная десят-ть	Комбинация передач из настольного тенниса (раз)	Волейбольная комбинация из ранее изученных элементов (с)	Баскетбольная комбинация из ранее изученных элементов (с)
II курс							внутри уч. группы	по прямой, по диагонали	«скидка» на точность	Вед., ост., пов., перед., бросок.
«5»	13,9	2,20/6,0	3,30	10	16,4	120	1 место	10	3	16
«4»	14,7	2,10/5,50	3,45	8	17,4	110	2 место	8	2	17
«3»	15,2	2,00/5,0	4,10	6	18,2	100	3 место	6	1	18
III курс							Турнир 1:1	«Треугольник»	Пас+«скидка» на точность	Фиг.вед., ост., пов., перед. под кольцо, бросок.
«5»	13,6	2,30/6,50	3,20	11/12	16,2	130	1-3 место	10	3	20
«4»	14,5	2,20/6,0	3,35	9/10	17,2	120	4-6 место	8	2	21
«3»	15,0	2,10/5,50	4,00	7/8	17,8	110	7-9 место	6	1	22
IV курс							Турнир 2:2	«Восьмерка»	Н.У.+пас	Фиг.вед., ост., пов., перед., бросок.с добив.
«5»	13,5	2,35/6,70	3,15	14	16,0	130	1-3 место	10	3	20
«4»	14,4	2,25/6,20	3,30	12	17,0	120	4-6 место	8	2	21
«3»	15,0	2,15/5,70	3,50	10	17,6	110	7-9 место	6	1	22

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессии (специальностей) профессионального образования, материально-технической базы.

## Контрольные нормативы

### ДЕВУШКИ

	Бег 100 метров (с)	Прыжок в длину, тройной (м)	Бег 500 метров (мин)	Сгибание-разгибание туловища из полож. лежа за 1 мин (раз)	Челночный бег 6 * 10 м (сек)	Прыжки в скакалку за 1 мин. (раз)	Соревновательная деятельность	Комбинация передач из настольного тенниса (раз)	Волейбольная комбинация из ранее изученных элементов (с)	Баскетбольная комбинация из ранее изученных элементов (с)
II курс							внутри уч. группы	по прямой, по диагонали	«скидка» на точность	Вед., ост., пов., перед., бросок.
«5»	16,5	1,80/5,0	1,55	32	17,0	130	1 место	10	3	16
«4»	17,3	1,70/4,50	2,05	28	18,0	120	2 место	8	2	17
«3»	18,1	1,60/4,0	2,15	23	18,9	110	3 место	6	1	18
III курс							Турнир 1:1	«Треугольник»	Пас+«скидка» на точность	Фиг.вед., ост., пов., перед. под кольцо, бросок.
«5»	16,2	1,85/5,50	1,50	35/37	16,8	140	1-3 место	10	3	20
«4»	17,2	1,75/5,0	2,0	30/32	17,8	130	4-6 место	8	2	21
«3»	17,8	1,65/4,50	2,10	25/27	18,7	120	7-9 место	6	1	22
IV курс							Турнир 2:2	«Восьмерка»	Н.У.+пас	Фиг.вед., ост., пов., перед., бросок.с добив.
«5»	16,2	1,85/5,50	1,50	38	16,8	140	1-3 место	10	3	20
«4»	17,2	1,75/5,0	2,0	34	17,8	130	4-6 место	8	2	21
«3»	17,8	1,65/4,50	2,10	30	18,7	120	7-9 место	6	1	22