

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САЯНСКИЙ ТЕХНИКУМ СТЭМИ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

**40.02.02 Правоохранительная деятельность**

**КЛАССИФИКАЦИЯ ВЫПУСКНИКА  
юрист**

Базовый уровень подготовки

2020 год

Рассмотрена  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 2  
от « 28 » 08 2020г.

Утверждаю  
Директор ЧОУ ПО СТЭМИ  
М.Н. Соболев/  
« 28 » 08 2020г.



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» от 12.05.2014 № 509.

Организация-разработчик: ЧОУ ПО «СТЭМИ»

Разработчики: Устинович Данила Васильевич

Рабочая программа рекомендована методическим советом ЧОУ ПО «СТЭМИ»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>

# **1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в состав обще-гуманитарных и социально-экономических дисциплин базовой части и направлена на формирование:

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. 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 подготовки, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и средств.

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

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 ППФП в профессиональной деятельности; применять правомерные действия по силовому пресечению

правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **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.

#### 1.4. Использование часов вариативной части ОП

№ п/п	Дополнительные знания, умения	Наименование темы	Количество Часов(аудиторных)	Обоснование включения в рабочую программу
	<p><b>Знать и владеть</b> техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Уметь</b> использовать разнообразные спортивные игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Быть готовым к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-баскетбол</li> <li>-волейбол</li> <li>-гандбол</li> <li>-футбол</li> </ul>	74	<p>Учитывая запросы регионального рынка труда, хорошая общая физическая подготовка расширяет возможности адаптации молодых специалистов к трудовой деятельности и повышает работоспособность.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• увеличение количества студентов, регулярно занимающихся спортом;</li> <li>• формирование осознанной потребности в занятиях спортом и, в целом, здоровом образе жизни;</li> <li>• повышение информированности о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий.</li> </ul>

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

**По очной форме обучения:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 451 час, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 244 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 207 часов.

**По заочной форме обучения:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 451 час, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 447 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

По очной форме обучения:

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	451
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	340
в том числе:	
Теоретические занятия	244
практические занятия	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	207
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	207
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

По заочной форме обучения:

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	451
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	4
в том числе:	
Теоретические занятия	2
практические занятия	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	447
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	447
Промежуточная аттестация в форме зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая Культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретический раздел</b>		
<b>Тема 1.</b>	Содержание учебного материала		
	<b>Основы методики самостоятельных занятий.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Методы тренировки. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	2	2
	<b>Самоконтроль</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	
	Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Кроссовая подготовка, ОРУ, силовые упражнения	6	3



<b>Тема 2.</b>	Содержание учебного материала		
	<b>Физические способности человека и их развитие.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.	2	2
	<b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	6	2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Практический раздел</b>		
<b>Тема 2.1.</b>	Содержание практических занятий	46	
	<b>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		

	<p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> </ul> <p>Зачётный бег - 30, 60, 100 метров, эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег 12 минут. Бег на дистанцию 500 - 1000 м (девушки) и 500 - 2000 м (юноши), прыжковая подготовка( прыжки с места, тройной прыжок, пятерной прыжок)</p>		2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2.Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка. ОРУ, силовые упражнения. Самоконтроль.</p>	35	2
<b>Тема 2.2</b>	Содержание практических занятий		
	<p><b><i>Гимнастика</i></b></p> <p>Обучение алгоритма построения ОРУ. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями, с гимнастической палкой, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки), упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для профилактики</p>	24	2

	<p>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.</p> <p>Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.</p> <p>Йоговские упражнения.</p> <p>Упражнения дыхательной гимнастики</p> <p>Упражнения для глаз</p> <p>Совершенствование основ строевой подготовки.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий .</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий.</li> </ul> </li> <li>4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</li> <li>5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.</li> </ol>		
--	---	--	--

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. ОРУ, силовые упражнения</p>	40	2
<b>Тема 2.3</b>	Содержание практических занятий		
	<p><b>ОФП</b></p> <p>Изучение техники безопасности при занятиях в тренажёрном зале. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. Упражнения с партнёром. Работа в тренажёрном зале, работа по карточкам и индивидуальным заданиям.</p> <p>Обучение методу круговой тренировки для развития силы основных</p>	36	2

	<p>мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</li> </ul> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия</p> <p>Зачёты по КСУ</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия. Формирование структуры комплексов по атлетической гимнастике, ОРУ с гантелями.</p>	50	

Тема 2.4	Содержание практических занятий		
	<p><b>Элементы Единоборств</b></p> <p>Приемы самостраховки. Обучение стойке, изучение падений и бросков, изучение приёмов борьбы лежа и стоя, изучение приёмов самозащиты. Комбинация бросков, ответные приемы против основных бросков болевые приемы. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств. Тактика силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение). Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).</p>	<p>24</p> <p>30</p>	<p>2</p>

<b>Тема 2.5</b>	Содержание практических занятий		
	<p><b>Спортивные игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> </li> <li>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</li> <li>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li> </ol> <p><b>Волейбол</b></p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча.</p> <p>Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные</p>	<b>40</b>	2

	<p>действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков.</p> <p>Взаимодействие игроков.</p> <p>Зачёт: приём мяча над собой сверху, снизу</p> <p>Зачёт: передача мяча в парах.</p> <p>Зачёт: передачи мяча в парах.</p> <p>Зачёт: приём мяча сверху, снизу над собой.</p> <p>Совершенствование полученных знаний и умений в игре. Спортивная игра.</p> <p><b>Баскетбол</b></p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: 54 двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.</p> <p>Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.</p> <p>Тест: передача двух мячей в парах.</p> <p>Тест: Броски с трех точек.</p> <p>Тест: Штрафные броски, броски в движении.</p> <p>Тест: Штрафные броски, броски в движении.</p> <p>Тест: броски в движении.</p> <p>Совершенствование полученных знаний и умений в игре. Спортивная игра.</p>		
--	---	--	--





	<p>Зачёт: удар по воротам Совершенствование полученных знаний и умений в игре. Спортивная игра <b><i>Настольный теннис/ Большой теннис</i></b></p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры.</p> <p>Обучение основам техники: стойка, перемещения. Техника подачи, приёма и атакующего удара. Зачёт: набивание мячика над собой. Зачёт: набивание мячика у стенки. Совершенствование полученных знаний и умений в игре. Спортивная игра.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий и соревнований. 2. ОРУ, силовые упражнения</p>	<p>10</p> <p>20</p>	<p>2</p>
	<p>Дифференцированный зачет</p>	<p>2</p>	
	<p><b>Всего:</b> <b>В том числе аудиторных занятий</b> <b>Самостоятельная работа</b></p>	<p>451</p> <p>244</p> <p>207</p>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

В случае наличия обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация установит особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» с учетом их состояния здоровья.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Спортивное оборудование:

1. баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
2. ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
3. ракетки для игры в бадминтон, теннис;
4. оборудование для занятий легкой атлетикой;
5. оборудование для силовых упражнений;
6. оборудование для занятий гимнастикой;
7. гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, ориентиры,
8. гимнастические скамейки, брусья, маты;

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

1. Физическая культура Учебное пособие для СПО Профобразование Быченков С.В., Везеницын О.В. 2017 Электронная библиотека студента <http://www.iprbookshop.ru>
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448769>

Дополнительные источники:

1. Физическая культура Учебное пособие Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И. 2013 г. Электронная библиотека студента <http://www.iprbookshop.ru>
2. Секреты успеха уроков физкультуры: Учебно-методическое пособие, Издательство «Спорт», Коджаспиров Ю.Г. , 2018 Электронная библиотека студента <http://www.iprbookshop.ru>
3. Подвижные игры : Учебно-методическое пособие , Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), Горбачева О.А., 2017
4. Литвинов, С. А. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-

тематическое планирование : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 413 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11320-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447534>

Интернет-ресурсы:

[minstm.gov.ru](http://minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»)

При проведении домашнего обучения с использованием технологии дистанционного и электронного обучения используются ресурсы:

<http://technicum.info/>

сайт [moodle.stemi24.ru](http://moodle.stemi24.ru)

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>-знать</b> 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><b>- уметь</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; применять навыки ППФП в профессиональной деятельности; применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;</p>	<p>Фронтальный опрос, решение тестовых заданий.</p> <p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Оценка результатов тестирования, физической подготовленности по видам спорта. Оценка техники базовых элементов спортивных игр.</p> <p>Демонстрация и выполнение упражнений и фрагментов занятий.</p>