

**Автономная некоммерческая профессиональная образовательная  
организация  
«КАЛИНИНГРАДСКИЙ КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ»**

Утверждено  
Учебно-методическим советом Колледжа  
протокол заседания  
№ 25 от 29 мая 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(ОГСЭ.04)**

По специальности	<b>40.02.02 Правоохранительная деятельность</b>
Квалификация	<b>Юрист</b>
Форма обучения	<b>Очная</b>

Рабочий учебный план по  
специальности утвержден  
директором 05 ноября 2019 г.

**Лист согласования рабочей программы дисциплины**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 № 509.

Составитель Гриненко С.Б.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета колледжа, протокол № 25 от 29.05.2020 г.

Регистрационный номер \_\_\_\_\_

	<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
1.	Цели и задачи освоения дисциплины	4
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП	4
3.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
4.	Объем, структура и содержание дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
5.	Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	17
6.	Оценочные средства и методические материалы по итогам освоения дисциплины	17
7.	Основная и дополнительная учебная литература и электронные образовательные ресурсы, необходимые для освоения дисциплины	18
8.	Дополнительные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимые для освоения дисциплины	18
9.	Требования к минимальному материально-техническому обеспечению, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине	19
10.	Приложение 1. Оценочные средства для проведения входного, текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине и методические материалы по ее освоению	20

## **1. Цели освоения дисциплины**

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» является программой базового уровня ОГСЭ. 04 «Физическая культура», является частью ОПОП по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, разработанной в соответствии с ФГОС СПО по направлению подготовки 40.02.02 Правоохранительная деятельность (утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 г. № 509) с учетом потребностей работодателей, развития науки, технологий в рамках, установленных настоящим федеральным государственным образовательным стандартом.

Целью физической подготовки обучающихся является формирование здоровых, физически развитых специалистов, владеющих необходимым объемом специальных знаний, прикладных умений, навыков боевых приемов борьбы и других служебно-прикладных упражнений, а также физических, психологических и морально-волевых качеств, обеспечивающих успешное выполнение служебно-профессиональных задач.

В результате изучения 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.

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.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Минобрнауки России от 14.06.2013 № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования», ФГОС СПО и учебным планом по специальности: 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина изучается на первом – третьем курсах в первом – пятом семестрах.

Данная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

### **3.1. Базовые понятия, используемые в дисциплине**

Основными задачами учебной дисциплины «Физическая культура» являются:

- воспитание сознательного отношения к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, как к важному элементу здорового образа жизни и профессионального совершенствования;

- укрепление здоровья и физическое развитие обучающихся, поддержание их высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- формирование профессионально важных физических качеств, необходимых интеллектуальных, психологических и профессионально-нравственных качеств личности;
- формирование навыков боевых приемов борьбы и других служебно-прикладных упражнений, двигательных способностей, обеспечивающих успешное выполнение задач служебно-профессиональной деятельности в типичных условиях служебной деятельности, а также в экстремальных и опасных ситуациях.

Основой изучения дисциплины является ориентирование обучающихся на их будущую профессиональную деятельность, направленную на обеспечение законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства.

### 3.2. Планируемые результаты обучения

Планируемыми результатами обучения по дисциплине «Физическая культура» являются знания и умения, осуществляющие формирование компетенций.

Таблица 1 – Перечень результатов обучения, формируемых в ходе изучения дисциплины

Перечень контролируемой компетенции (или ее части)		Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
код	Содержание компетенций	
ОК 2	Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.	<p><b>Знать:</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>- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</li> </ul> <p><b>Уметь:</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>
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, 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.	

**4. Объем, структура и содержание дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

**4.1. Объем дисциплины**

Таблица 2 – Трудоемкость дисциплины

Объем дисциплины	Всего часов
Объем образовательной нагрузки	292
В том числе:	
контактная работа обучающихся с преподавателем	170
1. По видам учебных занятий:	
Теоретическое обучение	10
Практические занятия	112
Консультации	6
2. Промежуточная аттестация обучающегося – экзамен	4
Самостоятельная работа обучающихся:	112

## 4.2. Структура дисциплины

Таблица 3 – Структура дисциплины

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Всего	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Вид контроля
					Лекции	Семинары, групповые практические занятия	Самостоятельная работа студентов	
<b>1 семестр</b>								
1	Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся	1		6	2	-	4	Устный опрос
2	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка	1		10	-	6	4	Выполнение нормативов
3	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	1		10	-	6	4	Выполнение нормативов
4	Спортивные игры	1		8	-	4	4	Выполнение нормативов
5	Общая физическая подготовка	1		10	-	6	4	Выполнение нормативов
Всего за семестр				44	2	22	20	
<b>2 семестр</b>								
1	Основы здорового образа жизни	2		6	2	-	4	Устный опрос
2	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка	2		12	-	8	4	Выполнение нормативов
3	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	2		12	-	8	4	Выполнение нормативов
4	Спортивные игры	2		12	-	8	4	Выполнение нормативов
5	Общая физическая подготовка	2		12	-	8	4	Выполнение нормативов
Всего за семестр				54	2	32	20	
<b>3 семестр</b>								
1	Специальная подготовка в системе физического воспитания	3		6	2	-	4	Устный опрос
2	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка	3		12	-	8	4	Выполнение нормативов
3	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	3		12	-	8	4	Выполнение нормативов
4	Преодоление препятствий	3		14	-	8	6	Выполнение нормативов
5	Общая физическая подготовка	3		14	-	8	6	Выполнение нормативов
Всего за семестр				58	2	32	24	
<b>4 семестр</b>								
1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	4		6	2	-	4	Устный опрос
2	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка	4		12	-	8	4	Выполнение нормативов

3	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		12	-	8	4	Выполнение нормативов
4	Преодоление препятствий	4		14	-	8	6	Выполнение нормативов
5	Боевые приемы борьбы	4		14	-	8	6	Выполнение нормативов
	Всего за семестр			58	2	32	24	
5 семестр								
1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	5		6	2	-	4	Устный опрос
2	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка	5		12	-	8	4	Выполнение нормативов
3	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	5		12	-	8	4	Выполнение нормативов
4	Преодоление препятствий	5		14	-	8	6	Выполнение нормативов
5	Боевые приемы борьбы	5		24	-	18	6	Выполнение нормативов
	Всего за семестр			68	2	42	24	
	Консультация			6				
7	Экзамен			4				Промежуточная аттестация
	<b>Всего</b>			<b>292</b>	<b>10</b>	<b>160</b>	<b>112</b>	



### 4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

#### 4.3.1. Теоретические занятия - занятия лекционного типа

Таблица 4 – Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины, темы	Содержание	Кол-во часов	Виды занятий: по дидактическим задачам/ по способу изложения учебного материала	Оценочное средство	Формируемый результат
1.	Тема. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении.	2	Вступительная лекция, тематическая лекция / Лекция-информация, лекция – визуализация	устный опрос	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
2	Тема. Основы здорового образа жизни	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	Тематическая лекция / лекция – визуализация	устный опрос	знать: - основы здорового образа жизни;
3	Тема. Специальная подготовка в системе физического воспитания	Специальная физическая подготовка. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и	2	Тематическая лекция / лекция – визуализация	устный опрос	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для

		спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.				укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
4	Тема. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Формирование навыков применения боевых приемов борьбы и обеспечения личной безопасности сотрудников, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости.	4	Тематическая лекция / лекция – визуализация	устный опрос	знать: - тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия. уметь: - применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; - применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и

						сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.
<b>Всего</b>			<b>10</b>			

#### 4.3.2. Занятия семинарского типа (практические занятия)

Таблица 5 – Содержание практического (семинарского) курса

№ п/п	Темы практических занятий.	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Оценочное средство	Формируемый результат
1	<p><i>Тема. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка</i></p> <p>На занятиях осуществляется развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.</p> <p>Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:</p> <p><i>для юношей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание на перекладине;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>- упражнения на тренажерах;</li> </ul> <p><i>для девушек:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- подтягивание на низкой перекладине;</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>- прогибания туловища назад;</li> <li>- упражнения на тренажерах.</li> </ul> <p>На занятиях осуществляется повышение общей и специальной</p>	38	Практическое занятие	Выполнение задания	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>

	<p>физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из гимнастики и атлетической подготовки, упражнений на тренажерах и с собственным весом, подвижных игр и др.</p> <p>Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.</p>				
2	<p><i>Тема. Легкая атлетика и ускоренное передвижение</i></p> <p>На занятиях осуществляется развитие выносливости, быстроты и ловкости, воспитание волевых качеств.</p> <p>Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:</p> <p><i>для юношей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на 60, 100 м и челночный бег 4x20 м, 10 x10 м - быстрота;</li> <li>- бег на 1 и 5 км - выносливость;</li> <li>- прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества;</li> </ul> <p><i>для девушек:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на 60, 100 м и челночный бег 4x20 м, 10 x10 м - быстрота;</li> <li>- бег на 1 и 3 км – выносливость;</li> <li>- прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества.</li> </ul> <p>На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики и ускоренного передвижения, и др.</p> <p>Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.</p>	38	Практическое занятие	Выполнение задания	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>
3	<p><i>Тема. Спортивные игры</i></p> <p>На занятиях осуществляется развитие быстроты, ловкости, формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения.</p> <p>Игры, подлежащие разучиванию и совершенствованию:</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>Знания основных правил игры в волейбол, изучение и совершенствование приема мяча, ударов в прыжке и блокировке, основных способов подачи мяча и тактических схем расстановки игроков на площадке, контрольные игры.</p>	12	Практическое занятие	Выполнение задания	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и</li> </ul>

	<p><i>Баскетбол</i> Знания основных правил игры в баскетбол, изучение и совершенствование основных способов передачи и ловли мяча, передвижений без мяча и с мячом, бросков в движении с места и в прыжке, системы защиты и нападения, контрольные игры.</p> <p><i>Бадминтон</i> Знания основных правил игры в бадминтон, изучение и совершенствование основных способов подачи и ударов, теории и практики одиночной и парной игры, контрольные игры.</p> <p><i>Настольный теннис</i> Знания основных правил игры в настольный теннис, изучение и совершенствование основных способов подачи и приема мяча при одиночной и парной игре, тактическое построение одиночных и парных встреч, контрольные игры.</p> <p><i>Мини-футбол</i> Знания основных правил игры в мини-футбол, изучение и совершенствование основных способов ведения, передачи и остановки мяча, ударов по воротам, контрольные игры.</p>				<p>профессиональных целей;</p>
4	<p><i>Тема. Общая физическая подготовка.</i> На занятиях осуществляется развитие ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, координации движений, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки. Изучаются: - зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации; - роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития и телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями; - структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.</p>	22	Практическое занятие	Выполнение задания	<p>уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>

5	<p><i>Тема. Преодоление препятствий</i></p> <p>Занятия по преодолению препятствий направлены на развитие выносливости, ловкости, быстроты, силы, формирование и совершенствование у сотрудников навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий.</p> <p>Изучаются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преодоление различных искусственных и естественных, горизонтальных и вертикальных препятствий, в том числе в средствах индивидуальной бронезащиты и с оружием.</li> </ul> <p>Занятия проводятся на оборудованных полосах препятствий и на местности, имеющей естественные препятствия и заграждения.</p>	24	Практическое занятие	Выполнение задания	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</li> </ul>
6	<p><i>Тема. Боевые приемы борьбы</i></p> <p>Занятия по боевым приемам борьбы проводятся с целью формирования навыков применения боевых приемов борьбы и обеспечения личной безопасности сотрудников, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости.</p> <p>Обучение боевым приемам борьбы осуществляется в три этапа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание начального представления о его двигательном составе;</li> <li>- разучивание рационального способа его выполнения;</li> <li>- совершенствование применения в ситуациях оперативно-служебной деятельности.</li> </ul> <p>Изучение боевых стоек, ударов и защитных действий от ударов, болевых приемов, бросков, удушающих приемов, освобождений от захватов и обхватов, пресечений действий с огнестрельным оружием, сковываний наручниками, связываний, проведения наружного досмотра, оказания помощи и взаимопомощи, действий с использованием специальных средств и автомата, а также тренировка в их выполнении.</p> <p>Занятия проводятся в зале, оборудованном борцовскими и боксерскими снарядами, на специально подготовленной яме с песком и опилками или на местности, а также в условиях, моделирующих оперативную обстановку, специфичную для служебной деятельности подразделения (улица, квартира, вагон поезда и другие).</p>	26	Практическое занятие	Выполнение задания	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</li> <li>- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений,</li> </ul>

					задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.
<b>Всего</b>		<b>160</b>			

#### 4.3.3. Лабораторные работы

Не предусматриваются

#### 4.3.4. Самостоятельная работа

№ п/п	Вид, название и краткая характеристика содержания задания	Кол-во часов	Форма отчетности и контроля
1	<i>Тема. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся</i> Изучить контрольно-нормативные требования по физической культуре для обучающихся всех курсов обучения. Ознакомление с учебной программой по физической культуре в колледже.	4	Сдача нормативов. Оценка
2	<i>Тема. Основы здорового образа жизни</i> Провести анализ научных публикаций и электронных источников информации по выявлению различных подходов к определению понятия «здоровый образ жизни» и сделать краткий заключительный обзор.	4	Сдача нормативов. Оценка
3	<i>Тема. Специальная подготовка в системе физического воспитания</i> Провести анализ общей и специальной физической подготовки, их целей и задач. Ознакомиться с зонами и интенсивностью физических нагрузок, значениями мышечной релаксации, возможностью и условиями коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.	4	Сдача нормативов. Оценка
4	<i>Тема. Профессионально-прикладная физическая подготовка</i> Законспектировать требования к порядку применения боевых приемов борьбы, включенных в программу обучения.	8	Сдача нормативов. Оценка

5	<i>Тема. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка</i> Законспектировать технические требования к выполнению упражнений, включенных в программу обучения. Изучить нормативы.	20	Сдача нормативов. Оценка
6	<i>Тема. Легкая атлетика и ускоренное передвижение</i> Законспектировать технические требования к выполнению упражнений, включенных в программу обучения. Изучить нормативы.	20	Сдача нормативов. Оценка
7	<i>Тема. Спортивные игры</i> Законспектировать основные правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол и т.д.).	8	Сдача нормативов. Оценка
8	<i>Тема. Общая физическая подготовка.</i> Законспектировать технические требования к выполнению упражнений, включенных в программу обучения. Изучить нормативы.	14	Сдача нормативов. Оценка
9	<i>Тема. Преодоление препятствий</i> Законспектировать технические требования к выполнению упражнений, включенных в программу обучения. Изучить нормативы.	18	Сдача нормативов. Оценка
10	<i>Тема. Боевые приемы борьбы</i> Разучивание приемов страховки и само страховки.	12	Сдача нормативов. Оценка
<b>Итого:</b>		<b>112</b>	



## **5. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

### **5.1. Образовательные технологии**

При реализации различных видов учебной работы по дисциплине «Физическая культура» используются следующие образовательные технологии:

- 1) Интерактивные технологии: Лекция «обратной связи» (лекция – дискуссия)
- 2) Информационно-коммуникационные образовательные технологии: Лекция-визуализация
- 3) Инновационные методы, которые предполагают применение информационных образовательных технологий, а также учебно-методических материалов, соответствующих современному мировому уровню, в процессе преподавания дисциплины:
  - использование медиаресурсов, энциклопедий, электронных библиотек и Интернет;
  - решение юридических, экономических (других) задач с применением справочных систем «Гарант», «Консультант +»;
  - консультирование студентов с использованием электронной почты;
  - использование программно-педагогических тестовых заданий для проверки знаний обучающихся.

### **5.2. Лицензионное программное обеспечение:**

В образовательном процессе при изучении дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение:

1. ОС Windows 7 (подписка Azure Dev Tools for Teaching)
2. MS Office 2007 (Microsoft Open License (Academic))
3. Kaspersky Endpoint Security 10 (лицензия 1C1C1903270749246701337)
4. СПС КонсультантПлюс (договор №СВ16-182)
5. 1С: Предприятие, версия 8.3 (договор на сопровождение программных продуктов № 016/011019/006).
6. Система тестирования INDIGO (лицензия № 54736)

### **5.3. Современные профессиональные базы данных**

В образовательном процессе при изучении дисциплины используются следующие современные профессиональные базы данных:

1. «Университетская Библиотека Онлайн» - <https://biblioclub.ru/>.
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <http://www.elibrary.ru/>

### **5.4. Информационные справочные системы:**

Изучение дисциплины сопровождается применением информационных справочных систем:

1. Справочная информационно-правовая система «Гарант» (договор № 118/12/11).
2. Справочная информационно-правовая система «КонсультантПлюс» (договор № ИП20-92 от 01.03.2020).

## **6. Оценочные средства и методические материалы по итогам освоения дисциплины**

Типовые задания, база тестов и иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины (в т.ч. в процессе ее освоения), а также методические

материалы, определяющие процедуры этой оценки приводятся в приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

Универсальная система оценивания результатов обучения выполняется в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в АНПОО «ККУ», утвержденным приказом директора от 03.02.2020 г. № 31 о/д и включает в себя системы оценок:

- 1) «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»;
- 2) «зачтено», «не зачтено».

## **7. Основная и дополнительная учебная литература и электронные образовательные ресурсы, необходимые для освоения дисциплины**

### **7.1. Основная учебная литература**

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

### **7.2. Дополнительная учебная литература**

1. Физическая культура: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>

2. Шамрай С.Д. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>

3. Манжелей И.В. Физическая культура: компетентностный подход: [16+] / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 183 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

4. Небытова Л.А. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

5. Кизько А.П. Физическая культура: теоретический курс: [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, Е.А. Кизько; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2016. – 128 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576350>

## **8. Дополнительные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://biblioclub.ru/> - электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE».
2. <http://lib.usue.ru> – Информационно библиотечный комплекс.
3. <http://www.eLIBRARY.RU> - научная электронная библиотека.

4. <http://www.knigafund.ru> -Электронная библиотека студента «КнигаФонд».
5. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.
6. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportliferus.narod.ru>.
7. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <http://www.topsport.ru>.
8. Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ - <http://www.infosport.ru>.
9. Сайт Спорт ру - <http://www.sportru.com>.
10. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.olympic.ru>.

## **9. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для изучения дисциплины используется любая мультимедийная аудитория. Мультимедийная аудитория оснащена современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов.

Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из:

мультимедийного проектора,

проекционного экрана,

акустической системы,

персонального компьютера (с техническими характеристиками не ниже: процессор не ниже 1.6.GHz, оперативная память – 1 Gb, интерфейсы подключения: USB, audio, VGA).

Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть «Интернет».

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей учебной программе дисциплин.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе «Университетская библиотека ONLINE», доступ к которой предоставлен обучающимся. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» реализует легальное хранение, распространение и защиту цифрового контента учебно-методической литературы для вузов с условием обязательного соблюдения авторских и смежных прав. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям ФГОС СПО.

Приложение 1  
к рабочей программе дисциплины  
«Физическая культура» (ОГСЭ.04)

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВХОДНОГО,  
ТЕКУЩЕГО, РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И  
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ЕЕ ОСВОЕНИЮ**

**Физическая культура  
(ОГСЭ.04)**

По специальности	<b>40.02.02 Правоохранительная деятельность</b>
Квалификация	<b>Юрист</b>
Форма обучения	<b>очная</b>

Калининград

## **6.1. Оценочные средства по итогам освоения дисциплины**

### **6.1.1. Цель оценочных средств**

**Целью оценочных средств** является установление соответствия уровня подготовленности обучающегося на данном этапе обучения требованиям рабочей программы по дисциплине «Физическая культура».

**Оценочные средства** предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура». Перечень видов оценочных средств соответствует рабочей программе дисциплины.

**Комплект оценочных средств** включает контрольные материалы для выполнения нормативов и промежуточной аттестации.

**Структура и содержание заданий** – задания разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «Физическая культура».

### **6.1.2. Результаты освоения дисциплины**

**Результатами освоения** дисциплины являются:

**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.

**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.

### **6.1.3. Формы контроля и оценки результатов освоения**

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и уровня владений формирующихся компетенций в рамках освоения дисциплины. В соответствии с учебным планом и рабочей программой дисциплины «Физическая культура» предусматривается текущий контроль результатов освоения.

**6.1.4. Примерные (типовые) контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений (или опыта деятельности), в процессе освоения дисциплины (модуля, практики), характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины**

**Нормативы для проверки практической части  
Оценка уровня физических способностей студентов основной медицинской группы**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м, 500 м (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м, 2000м(мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места( м, см)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту ( м, см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г, 500 г( м, см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30с.	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б	Д	13	10	8	15	12	10

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м)							
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3

**Оценка уровня физических способностей студентов  
подготовительной медицинской группы**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г.( м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В вися поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля отскочившего	Д	20	15	13	25	20	15

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек							
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки(5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2