

Министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
**«НИЖЕГОРОДСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебной дисциплины

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**специальность**

**40.02.02 «Правоохранительная деятельность»**

г. Нижний Новгород  
2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности среднего профессионального образования 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утв. Приказом Министерства образования РФ от 12 мая 2014 г. № 509.

Организация-разработчик:  
ГБПОУ «Нижегородский промышленно-технологический техникум»

Разработчик:  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ преподаватель ГБПОУ «НПТТ»

Рабочая программа рассмотрена и одобрена цикловой комиссией

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.      Протокол № \_\_\_\_\_

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**СОГЛАСОВАНО:**

Зам. директора по НМР \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	<b>19</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

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

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность базовой подготовки и овладению профессиональными компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ПК 1.6	Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы общие компетенции (далее - ОК):

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 2.	Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы
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

#### **1.4. Личностные результаты реализации программы воспитания**

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	<b>ЛР 1</b>
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	<b>ЛР 2</b>
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	<b>ЛР 3</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	<b>ЛР 4</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	<b>ЛР 6</b>

Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	ЛР 13
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	ЛР 14
Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем	ЛР 15
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
Осознанный выбор профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.	ЛР 16
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</b>	
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ЛР 17

### 1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

– максимальной учебной нагрузки обучающегося – 255 часа, в том числе,

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 170 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 85 часа.

## 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>255</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<b>170</b>
в том числе:	
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<b>85</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	85
Промежуточная аттестация в форме <b>дифференцированного зачета</b>	



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Личностные результаты реализации программы воспитания
<b>Раздел 1. Легкоатлетическая подготовка. Лыжная подготовка.</b>		<b>140</b>		ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР13, ЛР17
<b>Тема 1.1. Легкоатлетическая подготовка.</b>	<b>Содержание</b>			
	1. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.		2,3	
	<b>Практические занятия</b>	36		
	1 Основы техники бега на короткие дистанции.	2		
	2 Бег на короткие дистанции (спринт)	2		
	3 Эстафетный бег	2		
	4 Основы техники бега на средние и длинные дистанции.	2		
	5 Бег на средние дистанции. Кросс	2		
	6 Бег на длинные дистанции. Кросс	2		
	7 Техника высокого старта и стартовое ускорение.	2		
	8 Стартовое ускорение.	2		
	9 Техника бега по дистанции.	2		
	10 Финиширование в беге на средние и длинные дистанции.	2		
	11 Техника старта и стартового ускорения.	2		
	12 Финиширование в беге на короткие дистанции.	2		
	13 Основы техники эстафетного бега.	2		
	14 Шведская эстафета	2		
15 Основы техники легкоатлетических прыжков.	2			
16 Прыжки в высоту	2			
17 Прыжки в длину	2			

	18	Техника выполнения прыжка в длину с места.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		<b>22</b>	
	1	Участие в соревнованиях по легкой атлетике	22	
<b>Тема 1.2. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Выбор лыжного инвентаря и снаряжения для занятий по лыжным гонкам (лыжи, палки, крепления, ботинки), установка креплений. Хранение инвентаря. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Постановка на лыжи. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Переноска лыж. Начало и окончание передвижения. Размыкание группы.		
		Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. Методика начального обучения лыжной технике - «школа лыжника».		
	<b>Практические занятия</b>		16	
	1.	Передвижение в подъемы ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Упражнения для овладения устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре: спуски в высокой, средней и низкой стойках; спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно; спуски с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи; то же с переступанием в сторону на параллельный след; спуски прямо, отрывая от опоры носок правой, левой лыжи; спуски наискось; поворот переступанием из спуска наискось к склону; спуски с переходом на коньковый ход без отталкивания руками после выката.	2	
	2.	Упражнения для овладения отталкиванием руками: передвижение одновременным бесшажным ходом под небольшой уклон с четкой постановкой палок на снег и активной работой туловищем; передвижение без шагов под небольшой уклон с чередованием одновременного отталкивания двумя руками и одной в различных сочетаниях.	2	

	<p>3. Упражнения, направленные на овладение отталкиванием лыжами: стоя с опорой на палки - маховые, маятникообразные движения ногой вперед - назад, передвижение без палок и с палками, взятыми за середину, скользящим шагом со свободными акцентированными движениями ногами и руками на равнинных участках и в пологий подъем; упражнение «самокат»; выполнение поворота переступанием на утрамбованной площадке с уклоном 2 - 30 (двигаясь по кругу, восьмерке), обращая внимание на подготовку и выполнение переступанием по дуге с одновременным отталкиванием руками; передвижение коньковым ходом под уклон, в пологий подъем 2 - 30 без отталкивания руками. Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах (лыжные гонки).</p>	2		
	<p>4. Классические лыжные ходы: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный одношажный (основной и скоростной варианты), одновременный двухшажный. Переходы с хода на ход: без шага, через один шаг, с холостым движением рук, с прокатом, прямой.</p>	4		
	<p>5. Подъемы: попеременным двухшажным ходом; ступающим, беговым, скользящим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуски: в высокой,</p>	2		
	<p>средней, низкой стойках (прямо и наискось), в стойке «отдыха», преодоление неровностей склона. Торможение лыжами: «плугом», упором. Торможение падением. Повороты в движении: переступанием, из плуга, из упора; плугом, упором, на параллельных лыжах.</p>			
	<p>6. Воспитание физических качеств, совершенствование техники и овладение тактикой использования способов передвижения на лыжах. Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований.</p>	2		

	7.	Воспитание физических качеств лыжника - гонщика. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах и овладение тактикой лыжника - гонщика при прохождении слабопересеченной дистанции, используя равномерные и переменные методы тренировки. Подготовка к сдаче контрольных и зачетных нормативов. Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов на дистанции лыжных гонок.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			<b>24</b>	
	1.	Участие в соревнованиях и выполнение контрольных и зачетных нормативов на дистанциях 5 км - мужчины, 3 км - женщины.	24	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>			<b>48</b>	ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР13, ЛР17
<b>Тема 2.1. Волейбол</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>48</b>	
	1.	Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки).		
	1.	Передача мяча сверху в опорном положении, нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Нижняя боковая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил.	2	
	2	Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил.	2	
	3	Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием в игре по технике.	2	
	4	Прием сверху в опорном положении. Верхняя боковая подача. Учебная игра с заданием по технике.	2	
	5	Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении. подача на точность. Учебная игра с заданием по технике.	2	

6	Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием по технике.	2	
7	Передача сверху в нападении. Прямой нападающий удар. Учебная игра с полным соблюдением правил на первенство курса: прием и передача мяча в движении; выполнение нападающего удара с передачи связующего; учебная игра с выполнением нападающего удара через игрока третьей зоны.	2	
8	Нападающий удар с переводом. Учебная игра с заданием в игре.	2	
9	Индивидуальное блокирование. Нападающий удар в различных вариантах. Учебная игра с заданием по технике.	2	
10	Боковой нападающий удар. Групповое блокирование (вдвоем). Учебная игра с заданием по технике.	2	
11	Обманный нападающий удар. Групповое блокирование Учебная игра с заданием по технике.	2	
12	Нападающие удары с различных по направлению, длине и высоте траектории передач. Групповое блокирование. Учебная игра с заданием по технике.	2	
13	Индивидуальные тактические действия в нападении: при передачах и подачах. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.	2	
14	Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.	2	
15	Командные тактические действия: нападение со второй передачи игроком передней линии. Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места и способа приема мяча. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.	2	
16	Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места и определение направления удара при блокировании. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.	2	

	17	Групповые тактические действия: взаимодействие игроков задней линии, взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.	2	
	18	Командные тактические действия: расстановка игроков при приеме подачи. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.	2	
	19	Игровая и соревновательная подготовка. Соревнования по отдельным приемам игры: передача сверху двумя руками на точность - стоя лицом в направлении передачи. Учебная игра с заданием по тактике.	2	
	20	Соревнования по отдельным приемам игры: подача на точность избранным способом. Учебная игра с заданием по тактике.	2	
	21	Учебная игра с заданием по тактике.	2	
	22	Соревнование по отдельным приемам игры: прямой нападающий удар на точность по заданию. Учебная игра и сдача зачетных нормативных требований	2	
	23	Учебная игра и сдача зачетных нормативных требований	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		<b>24</b>	
	1	Участие в соревнованиях по волейболу	24	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика и самооборона.</b>			<b>70</b>	<b>ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР13, ЛР17</b>
<b>Тема 3.1. Атлетическая гимнастика и самооборона</b>	<b>Содержание</b>			
		Гимнастическая терминология. Подготовка мест занятий и меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и единоборствами. Положения и движения головой. Положения рук и движения ими. Положение и движение кистями. Положение и движение ногами. Основные средства гимнастики.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>68</b>	
	1	Общеразвивающие упражнения и их классификация. Методика проведения частей занятия (подготовительная, основная, заключительная).	6	

2	Составление комплекса общих развивающих упражнений на месте.	2	
3	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	2	
4	Упражнения для мышц шеи и туловища	2	
5	Упражнения для мышц ног	2	
6	Упражнения для мышц всего тела	2	
7	Составление комплекса общих развивающих упражнений в движении.	2	
8	Развитие отдельных двигательных качеств и способностей: силы, гибкости, ловкости	2	
9	Развитие свойств психики: внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве	2	
10	Упражнения для тренировки дыхательной, сердечно-сосудистой системы	2	
11	Упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы.	2	
12	Упражнения, направленные на повышение функционального уровня систем организма	2	
13	Основы самозащиты при применении оружия.	2	
14	Тренировка тела для самозащиты – несколько простых блоков физической подготовки	2	
15	Тренировка навыков бега	2	
16	Блок физической подготовки – наблюдательность	2	
17	Блок физической подготовки – скорость	2	
18	Блок физической подготовки – реакция	2	
19	Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и	12	
	других физических качеств. Выполнение нормативов		
20	Гимнастические упражнения для развития гибкости на брусьях, канате	2	
21	Основные средства гимнастики.	2	
22	Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>15</b>	
1	Участие в соревнованиях по волейболу	15	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего</b>	<b>255</b>	

Уровни освоения учебного материала:

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).



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Спортивный комплекс:

Спортивный зал:

Маты гимнастические;

Гимнастический «козел»;

Гимнастические скамейки;

Комплект для баскетбола;

Сетка волейбольная;

Перекладина;

Брусья параллельные;

Канат; Палки гимнастические;

Гимнастическая стенка;

Гантели; Мячи набивные;

Обручи; Гранаты; Скакалки;

Секундомеры; Баскетбольные мячи;

Волейбольные мячи; Футбольные мячи;

Лыжный инвентарь (лыжи, палки по количеству обучающихся в группе);

Стрелковый тир:

КС PRO TARGET CONSTRUCTOR (multi version)

Автомат лазерный ELT АК-74

Пистолет лазерный ELT ПМ

Камера для тира ELT Camera.

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

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

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 122 с.— ЭБС «IPRbooks».

**Дополнительные источники:**

отсутствуют

**Интернет-ресурсы:**

[www.minstm.gov.ru](http://www.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». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
<b>Обучающийся должен уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- самостоятельно поддерживать 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><b>Легкая атлетика.</b> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр</p>
<b>Обучающийся должен знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни 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>Практические задания по работе с информацией</p> <p>-домашние задания проблемного характера.</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся сформированность профессиональных компетенций

<b>Результаты (освоенные профессиональные компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ПК 1.6 Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.	Знать: основания и порядок применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Уметь: соотносить нормы ФЗ «О полиции», закрепляющие основания применения физической силы и специальных средств.	– оценка практических умений; – оценка результатов дифференцированного зачета

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Планирует свою деятельность;</li> <li>➤ Определяет методы и способы решения профессиональных задач;</li> <li>➤ Своевременно выполняет задания;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка компетентностно-ориентированных заданий;</li> <li>– оценка результатов решения проблемно- ситуационных задач</li> <li>– оценка результатов дифференцированного зачета</li> </ul>
ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Анализирует рабочую ситуацию в соответствии с заданными критериями;</li> <li>➤ Оценивает продукт своей деятельности на основе заданных критериев;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка компетентностно-ориентированных заданий;</li> <li>– оценка выполнения рефератов</li> <li>– оценка результатов дифференцированного зачета</li> </ul>

<p>ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Участвует в групповом обсуждении, высказываясь в соответствии с заданной процедурой и по заданному вопросу;</li> <li>➤ Соблюдает нормы публичной речи и регламент;</li> <li>➤ При групповом обсуждении: развивает и дополняет идеи других (разрабатывает чужую идею);</li> <li>➤ Взаимодействует с обучающимися, преподавателями в ходе обучения на принципах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка компетентностно-ориентированных заданий;</li> <li>– оценка выполнения рефератов</li> <li>– оценка результатов дифференцированного зачета</li> </ul>
<p>ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Демонстрирует готовность к исполнению воинской обязанности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка компетентностно-ориентированных заданий;</li> <li>– оценка выполнения рефератов</li> <li>– оценка результатов дифференцированного зачета</li> </ul>
<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Организовывает свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни</li> <li>➤ поддерживает должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка компетентностно-ориентированных заданий;</li> <li>– оценка выполнения рефератов</li> </ul>

