

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ухтинский государственный технический университет»
(УГТУ)
Индустриальный институт (СПО)



УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)

(подпись) (И. О. Фамилия)

« 23 » июля 2022 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« 25 » июля 2023 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« 27 » июля 2024 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« » 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

| | |
|-----------------|--|
| Дисциплина: | Физическая культура |
| Индекс: | ОГСЭ.04 |
| Специальность: | 40.02.02 Правоохранительная деятельность |
| Форма обучения: | очная |
| Курс (ы): | 2–4 |
| Семестр (ы): | 3–7 |

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 509.

Разработчик О.А.Заремская, преподаватель ИИ (СПО).

| Рассмотрено на заседании | | | | | |
|---|----------------------|--------------------------|---|-------------------------|-----------------------------|
| предметно-цикловой комиссии | | | методического совета ИИ (СПО) | | |
| Дата, номер протокола | ФИО председателя ПЦК | Подпись председателя ПЦК | Дата, номер протокола | ФИО председателя совета | Подпись председателя совета |
| Протокол от <u>28.04.22</u> № <u>05</u> | <u>Вострова</u> | <u>Востр</u> | Протокол от <u>12.05.2022</u> № <u>06</u> | <u>Чурилина И.В.</u> | <u>Чурилина И.В.</u> |
| Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u> | <u>Вострова</u> | <u>Востр</u> | Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u> | <u>Чурилина И.В.</u> | <u>Чурилина И.В.</u> |
| Протокол от <u>21.05.2024</u> № <u>07</u> | <u>Вострова</u> | <u>Востр</u> | Протокол от <u>23.05.2024</u> № <u>06</u> | <u>Себева А.Н.</u> | <u>Себева А.Н.</u> |
| Протокол от _____ № _____ | | | Протокол от _____ № _____ | | |

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМП ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

И. В. Чурилина

О. М. Якимова

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Физическая культура» | стр. 4 |
| 2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура» | 5 |
| 3. Условия реализации программы дисциплины «Физическая культура» | 19 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» | 20 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

В рамках изучения дисциплины у обучающихся формируются компетенции (ОК, ПК), включающие в себя способность:

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.

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

1.3. 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 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;

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. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе:

для очной формы обучения:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;

самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы для очной формы обучения

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка | 340 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 170 |
| в том числе: | |
| лекции | 10 |
| практические занятия | 160 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 170 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме зачета/дифференцированного зачета</i> | |

**2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»
для очной формы обучения**

| Наименование разделов и тем 1 | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся. 2 | Объем часов 3 | Уровень освоения 4 |
|---|---|-------------------------|------------------------------|
| 2 курс | | | |
| | Содержание учебного материала | 4 | |
| | 1.1 Сведения о предмете, техника безопасности | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов | 2 | |
| Раздел 2. Практическая часть | | | |
| Тема 1. Легкая атлетика | Содержание учебного материала | 12 | |
| | 2.1.1. Бег на короткие дистанции | 2 | |
| | Самостоятельная работа: многократное повторение ускорений на коротких отрезках | 2 | |
| | 2.1.2. Беговая подготовка. Развитие выносливости | 2 | |
| | Самостоятельная работа: бег с ходьбой слабой интенсивности | 4 | |
| | 2.1.3. Сдача зачетных нормативов. | 2 | |
| Тема 2. Гимнастика. | Содержание учебного материала | 12 | |
| | 2.2.1.Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: утренняя зарядка, силовые упражнения | 2 | |
| | 2.2.2.Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: силовые упражнения, упражнения с отягощением | 4 | |
| | 2.2.3. Сдача зачетных нормативов. | 2 | |
| Тема 3. Спортивные игры | Волейбол. | 36 | |
| | 2.3.1.Совершенствование техники верхней передачи мяча | 2 | |
| | Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены | 2 | |
| | 2.3.2.Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах | 2 | |
| | Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами | 2 | |
| | 2.3.3.Сдача зачетного норматива | 2 | |
| | Самостоятельная работа: выполнение передач | 2 | |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| | 2.3.4. Совершенствование техники нижней передачи мяча | 2 | |
| | Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены | 2 | |
| | 2.3.5. Техника передачи мяча через сетку в двойках, в тройках | 2 | |
| | Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами | 2 | |
| | 2.3.6. Сдача зачетного норматива | 2 | |
| | Самостоятельная работа: выполнение передач | 2 | |
| | 2.3.7. Техника верхней прямой подачи. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: подачи мяча в стену, через сетку | 2 | |
| | 2.2.8. Совершенствование техники и тактики игры | 2 | |
| | Самостоятельная работа: двусторонняя игра | 4 | |
| | Сдача зачетных нормативов. | 2 | |
| | Всего 3 семестр | 64 | |
| Раздел 1. Теоретическая часть | 1.2 Основы здорового образа жизни | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов | 2 | |
| Тема 4. Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | 32 | |
| | 2.4.1.Совершенствование техники переменного двухшажного хода | 2 | |
| | Самостоятельная работа: передвижение на лыжах без палок, с палками | 2 | |
| | 2.4.2. Совершенствование техники одновременных ходов | 2 | |
| | Самостоятельная работа: передвижения без отталкивания ногой, с отталкиванием ногой | 2 | |
| | 2.4.3. Сдача зачетных нормативов | 2 | |
| | Самостоятельная работа: передвижение с использованием переменных и одновременных ходов | 2 | |
| | 2.4.4. Совершенствование техники спусков | 2 | |
| | Самостоятельная работа: преодоление спусков и подъемов | 2 | |
| | 2.4.5. Горнолыжная подготовка | 2 | |
| | Самостоятельная работа: преодоление спусков и подъемов | 2 | |
| | 2.4.6. Развитие специальной и скоростной выносливости. Передвижение с ускорениями. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: передвижение с ускорениями | 2 | |
| | 2.4.7.Техника и тактика прохождения дистанции в условиях различного рельефа. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: равномерное передвижение слабой и средней интенсивности | 4 | |
| | 2.4.8. Сдача зачетных нормативов. | 2 | |
| Тема 3. Спортивные | Баскетбол. | 40 | |
| | 2.3.10. Совершенствование техники передачи и ловли мяча | 2 | |

| | | | |
|---|--|------------|---|
| игры | Самостоятельная работа: передачи от груди на месте, в движении .Передачи одной рукой, ловля мяча. | 2 | |
| | 2.3.11. Совершенствование техники владения мячом. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: ведение мяча, передачи и ловля мяча | 2 | |
| | 2.3.12. Сдача зачетных нормативов. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: ведение мяча, челночный бег с ведением мяча | 2 | |
| | 2.3.13. Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски. броски с различных дистанций, 3х очковые броски.) | 2 | |
| | Самостоятельная работа: броски с места, штрафные броски, 3-х очковые броски | 2 | |
| | 2.3.14. Техника и тактика игры в нападении | 2 | |
| | Самостоятельная работа: ведение мяча, челночный бег с ведением мяча с атакой кольца | 2 | |
| | 2.3.15. Техника и тактика игры в защите | 2 | |
| | Самостоятельная работа: работа с мячом, отработка игры в защите | 2 | |
| | 2.3.16. Правила игры в баскетбол. Техника и тактика игры в защите и нападении | 2 | |
| | Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра | 2 | |
| | 2.3.17. Сдача зачетного норматива | 2 | |
| | Самостоятельная работа: передвижения с остановками, поворотами, бросками в кольцо | 2 | |
| | 2.3.18. Совершенствование техники и тактики игры, учебная игра | 2 | |
| | Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра | 4 | |
| | 2.3.19. Сдача зачетных нормативов. | 2 | |
| Тема 1. Легкая атлетика | Содержание учебного материала | 16 | |
| | 2.1.4. Эстафетный бег | 2 | |
| | Самостоятельная работа: Эстафетный бег | 2 | |
| | 2.1.5. Техника метания гранаты | 2 | |
| | Самостоятельная работа: метания гранаты | 2 | |
| | 2.1.6. Техника прыжков | 2 | |
| | Самостоятельная работа: прыжки в длину с разбега, с места | 4 | |
| | Сдача зачетных нормативов | 2 | |
| | Всего 4 семестр | 92 | |
| | Итого за 2 курс | 156 | |
| 3 курс Раздел 1. Теоретическая часть | Содержание учебного материала | 4 | |
| | 1.1.Сведения о предмете, техника безопасности | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов | 2 | |

| | | | |
|--|---|----|---|
| | | | |
| Раздел 2. Практическая часть | | 54 | |
| Тема 1 Легкая атлетика | Содержание учебного материала | 12 | |
| | 2.1.1. Беговая подготовка. Развитие выносливости | 2 | |
| | Самостоятельная работа: бег с ходьбой слабой интенсивности | 2 | |
| | 2.1.2.Кроссовая подготовка. Бег на выносливость. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: бег сл.интенсивности на местности | 4 | |
| | 2.1.3. Сдача зачетных нормативов. | 2 | |
| Тема 2. Гимнастика | | 12 | |
| | 2.2.1.Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: утренняя зарядка, силовые упражнения | | |
| | 2.2.2.Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: силовые упражнения, упражнения с отягощением | | |
| Тема 3. Спортивные игры | Волейбол. | 28 | |
| | 2.3.1. Совершенствование техники верхней передачи мяча | 2 | |
| | Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены | 2 | |
| | 2.3.2. Техника верхней передачи мяча в парах. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами | 2 | |
| | 2.3.3. Техника нижней передачи мяча . | 2 | |
| | Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены | 2 | |
| | 2.3.4. Техника передачи мяча в тройках и четверках. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами | 2 | |
| | 2.3.5. Сдача зачетного норматива | 2 | |
| | Самостоятельная работа: выполнение передач | 2 | |
| | 2.3.6.Техника и тактике игры. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: двусторонняя игра | 4 | |
| | Сдача зачетных нормативов. | 2 | |
| | Всего за 5 семестр | 56 | |
| Раздел 1. Теоретическая часть | Содержание учебного материала | 4 | |
| | 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов | 2 | |

| | | | |
|--|---|----|--|
| Тема 4. Лыжная подготовка | | 28 | |
| | 2.4.1.Совершенствование техники переменного двушажного хода | 2 | |
| | Самостоятельная работа: передвижение на лыжах без палок, с палками | 2 | |
| | 2.4.2. Совершенствование техники одновременных ходов | 2 | |
| | Самостоятельная работа: передвижения без отталкивания ногой, с отталкиванием ногой | 2 | |
| | 2.4.3. Совершенствование техники подъемов и спусков. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: преодоление спусков и подъемов | 2 | |
| | 2.4.4. Сдача зачетных нормативов. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: передвижение с использованием переменных и одновременных ходов | 4 | |
| | 2.4.5.Техника и тактика прохождения дистанции в условиях различного рельефа. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: равномерное передвижение слабой и средней интенсивности | 2 | |
| | 2.4.6. Передвижение с ускорениями | 2 | |
| | Самостоятельная работа: передвижение с ускорениями | 2 | |
| | 2.4.7. Сдача зачетных нормативов. | 2 | |
| Тема 5. Атлетическая гимнастика | | 20 | |
| | 2.5.1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса | 2 | |
| | Самостоятельная работа: Специальные силовые упражнения | 2 | |
| | 2.5.2. Развитие силы мышц туловища | 2 | |
| | Самостоятельная работа: Специальные силовые упражнения | 2 | |
| | 2.5.3. Развитие силы мышц ног | 2 | |
| | Самостоятельная работа: Специальные силовые упражнения | 2 | |
| | 2.5.4. Комплексное развитие различных мышечных групп | 2 | |
| | Самостоятельная работа: Специальные силовые упражнения | 4 | |
| | 2.5.5. Сдача контрольных нормативов | 2 | |
| | Баскетбол. | 28 | |
| Тема 6. Спортивные игры | 2.3.8. Совершенствование техники передачи и ловли мяча | 2 | |
| | Самостоятельная работа: передачи от груди на месте, в движении. Передачи одной рукой, ловля мяча. | 2 | |
| | 2.3.9. Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски. Броски с различных дистанций, 3х очковые броски.) | 2 | |
| | Самостоятельная работа: броски с места, штрафные броски, 3-х очковые броски | 2 | |
| | 2.3.10Техника бросков в движении с различных направлений | 2 | |

| | | | |
|---|---|------------|---|
| | Самостоятельная работа: передвижения с остановками, поворотами, бросками в кольцо | 2 | |
| | 2.3.11.Сдача зачетных нормативов. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: передвижения с остановками, поворотами, бросками в кольцо | 2 | |
| | 2.3.12. Техника и тактика игры. Учебная игра. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра | 2 | |
| | 2.3.13 Правила игры в баскетбол. Техника и тактика игры в защите и нападении | 2 | |
| | Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра | 4 | |
| | 2.3.14. Сдача зачетных нормативов. | 2 | |
| | Всего за 6 семестр | 80 | |
| | Итого за 3 курс | 136 | |
| 4 курс | Содержание учебного материала | 4 | |
| | 1.Сведения о предмете, техника безопасности | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов | 2 | |
| Раздел 2. Практическая часть | | | |
| Тема 1. Легкая атлетика | Содержание учебного материала | 8 | |
| | 2.1.1. Беговая подготовка. Развитие выносливости | 2 | |
| | Самостоятельная работа: бег с ходьбой слабой интенсивности | 4 | |
| | 2.1.4. Сдача зачетных нормативов. | 2 | |
| Тема 2. Гимнастика | Содержание учебного материала | 8 | |
| | 2.2.1.Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: утренняя зарядка, силовые упражнения | 4 | |
| | 2.2.2. Сдача зачетных нормативов. | 2 | |
| Тема 3. Спортивные игры | | | |
| | Волейбол. | 28 | |
| | 2.3.1. Совершенствование техники верхней передачи мяча | 2 | |
| | Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены | 2 | |
| | 2.3.2. Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах | 2 | |
| | Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами | 2 | |
| | 2.3.3.. Сдача зачетного норматива | 2 | |

| | | | |
|--|---|-----|--|
| | Самостоятельная работа: выполнение передач | 2 | |
| | 2.3.4. Совершенствование техники нижней передачи мяча | 2 | |
| | Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены | 2 | |
| | 2.3.5. Техника передачи мяча через сетку в двойках, в тройках | 2 | |
| | Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами | 2 | |
| | 2.2.6. Совершенствование техники и тактики игры | 2 | |
| | Самостоятельная работа: двусторонняя игра | 4 | |
| | Дифференцированный зачет | 2 | |
| | Всего за 4 курс | 48 | |
| | Всего | 340 | |

* Дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 академических часа обязательных аудиторных занятий и 2 академических часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с локальными нормативными актами университета.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Оснащенность спортивного зала: спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, медболы, фишки для ограничения.

Оснащенность тренажерного зала: оборудование для силовых упражнений, тренажеры, раздевалки с душевыми кабинами.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: беговая дорожка, футбольное поле, баскетбольная, волейбольная площадка, полоса препятствий

Наименование лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

- справочная система КонсультантПлюс;
- офисный пакет Microsoft Office.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы:

- Акиншина, И. Б. Немецкий язык : учебник / И.Б. Акиншина, Л.Н. Мирошниченко. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 247 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015998-0. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=390828>

- Васильева, М. М. Практическая грамматика немецкого языка : учебное пособие / М.М. Васильева, М.А. Васильева. – 15-е изд. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 255 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015704-7. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=422088>

- Белоусова, А. Н. Иностранный язык. Сборник текстов : методические указания / А. Н. Белоусова ; Ухтинский государственный технический университет, Индустриальный институт (среднего профессионального образования). Промышленно-экономический лесной колледж (ПЭЛК). – Ухта : Изд-во Ухтинского государственного технического университета, 2021. – 28 с. <http://lib.ugtu.net/book/41832/> 24 экз.

- Гаренских, Л. В. Немецкий язык: вводный курс = Deutsch: Vorkurs : практикум для СПО / Л. В. Гаренских, И. Т. Демкина. – 2-е изд. – Саратов : Профобразование, 2021. – 104 с. – ISBN 978-5-4488-1119-7. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/104910>

- Учурова, С. А. Основы теории немецкого языка: лексикология, фонетика, грамматика и стилистика = Grundlagen der deutschen Sprachtheorie: Lexikologie, Phonetik, Grammatik und Stilistik : учебное пособие для СПО / С. А. Учурова, Е. В. Луговых, А. О. Ильнер ; под редакцией Л. И. Корнеевой. – 2-е изд. – Саратов : Профобразование, 2021. –

239 с. – ISBN 978-5-4488-1128-9. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/104912>

- Нарустратг, Е. В. Практическая грамматика немецкого языка = Praktische Grammatik der deutschen Sprache : учебник / Е. В. Нарустратг. – Санкт-Петербург : Антология, 2021. – 304 с. – ISBN 978-5-907097-27-8. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/104145>

- Романеева, В. В. Немецкий язык в разговорных темах : учебное пособие по немецкому языку для обучающихся факультета СПО / В. В. Романеева. – Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2019. – 52 с. – ISBN 2227-8397. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/107910>

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- СПС КонсультантПлюс;
- ЭБС ZNANIUM.COM;
- Сетевая электронная библиотека «ЭБС «Лань»;
- ЭБС ЮРАЙТ;
- ЭР ЦОС «PROФобразование.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Итоговые результаты обучения проверяются на зачете/дифференцированном зачете.

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|---|--|
| <p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;</p> <p>применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</p> <p>применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений</p> | <p>Перечень нормативов и критерии оценки (Таблица 4.2.)</p> | <p>Тестирование уровня физической подготовленности и освоенных в процессе обучения и самостоятельной работы навыков</p> |
| <p>знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>способы самоконтроля за состоянием здоровья;</p> <p>тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</p> | | <p>Письменное тестирование полученных в процессе обучения теоретических знаний, проверка выполнения индивидуальных заданий</p> |

4.2. Структура и примерное содержание оценочных материалов для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура»

Промежуточная аттестация осуществляется по накопительной системе оценок и сдачи контрольных нормативов по видам спорта.

Контрольные задания
для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

| Зачетные нормативы | юноши | | | девушки | | |
|---|--------|--------|---------|---------|--------|---------|
| | оценка | | | | | |
| | удовл | хорошо | отлично | удовл | хорошо | отлично |
| Бег 100 м (сек.) | 15.4 | 14.4 | 13.4 | 17.6 | 16.8 | 16.2 |
| Бег 500 м. (мин.сек.) | 2.10 | 1.50 | 1.35 | 3.00 | 2.15 | 1.50 |
| Бег 1000 м (мин.сек.) | 5.00 | 4.10 | 3.40 | 6.30 | 5.40 | 5.00 |
| Бег 2000 м (мин.сек.) | | | | 12.00 | 11.00 | 10.00 |
| Бег 3000 м (мин.сек.) | 15.00 | 13.00 | 12.00 | | | |
| Бег без учета времени | 5км | | | 3км | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 200 | 210 | 220 | 165 | 175 | 185 |
| Метание гранаты (м) | 30 | 35 | 40 | 15 | 20 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 6 | 8 | 10 | | | |
| Отжимания в упоре лежа (кол-во раз) | | | | 10 | 15 | 20 |
| Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз) | | | | 25 | 30 | 35 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз в мин.) | 80 | 100 | 120 | 80 | 100 | 120 |
| Волейбол: прием и передача мяча сверху и снизу над собой, у стены (кол-во раз). | 10 | 15 | 20 | 8 | 10 | 15 |
| Волейбол: прием и передача мяча в парах (кол-во раз) | 10 | 15 | 20 | 8 | 10 | 15 |
| Волейбол: верхняя прямая подача (из 5 подач) | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| Баскетбол: штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков) | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 |
| Баскетбол: ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно (сек) | 25 | 20 | 15 | 30 | 25 | 20 |