

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Тамбовский государственный университет им. Г. Р. Державина»

Институт права и национальной безопасности  
Кафедра специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности



Институт права и национальной безопасности

В.А. Шуняева

«31» января 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

Подготовки специалистов среднего звена по специальности  
«40.02.02. – Правоохранительная деятельность»  
Квалификация  
юрист

**Основная образовательная программа среднего профессионального  
образования**


Год набора 2022

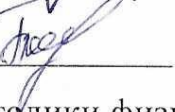
Тамбов-2022

Разработчик программы

 Шуварин А. М., преподаватель  
кафедры специальной подготовки и обеспечения национальной  
безопасности, института права и национальной безопасности

Эксперты:

 Кораблёв Ю.Ю., к.п.н., начальник отдела профессиональной  
подготовки, подполковник внутренней службы

 Болдырева В.Б., к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и  
методики физической культуры и спортивных дисциплин

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО по специальности  
40.02.02 «Правоохранительная деятельность» (от 12.05.2014 № 509, с изм. и  
доп. от 24.07.2015 г., 13.07.2021 г.) и утверждена на заседании кафедры  
специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности

«10» января 2022 года протокол № 5.

И.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Шуняева В.А.  
(подпись) 

## ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 «Физическая культура»

#### 1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью общеобразовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО специальность 40.02.02. – «Правоохранительная деятельность».

#### 1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП:

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл: ОГСЭ.04. Физическая культура. Изучается в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах.

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

**Целью** является формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности обучающихся.

**Общими задачами** физической подготовки являются:

- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости) до уровня, позволяющего обеспечить успешное освоение ими рабочей учебной программы;
- активное внедрение разнообразных форм физической культуры и спорта в режим учебной работы и отдыха обучающихся;
- улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам;
- овладение практическим и навыками самоконтроля за состоянием здоровья в процессе учебных и самостоятельных занятий;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание объективной оценки и уверенности в своих силах.

**К специальным задачам** физической подготовки относятся:

- преимущественно развитие скоростно-силовых качеств и выносливости;
- овладение основными способами преодоления естественных и искусственных препятствий;
- воспитание смелости и решительности, находчивости, выдержки и настойчивости средствами физической подготовки.

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

- основы здорового образа жизни;
- основы методики обучения и совершенствования двигательных качеств, формирования необходимых двигательных навыков;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

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

- применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- применять тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

В процессе освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями :

ОК2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК6. Осуществлять поиски и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК14. 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 применения физической силы и специальных средств

#### 1.4. Количество часов на основе рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в

том числе:

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	340
<b>Аудиторная учебная работа (всего)</b>	
В том числе:	170
лекционные занятия	
практические занятия	170
лабораторные занятия	
курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа</b>	
В том числе:	
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой) (если предусмотрено)	
иные формы самостоятельной работы (при их наличии)	170
консультации	
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	<i>зачет</i>

### 2.2 Тематический план содержания учебной дисциплины

#### 2.2.1. Содержание занятий

№ т ем ы	Название раздела/темы	Технология проведения	Труд оем. ( час.)
1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<i>Практическое занятие. Фронтальная и индивидуальная формы</i>	20

		<i>организации занятий</i>	
2	Лыжная подготовка	<i>Практическое занятие. Фронтальная и индивидуальная формы организации занятий</i>	20
3	Гимнастика	<i>Практическое занятие. Фронтальная, попеременное выполнение и индивидуальная формы организации занятий</i>	10
4	Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, футбол	<i>Практическое занятие. Фронтальная, круговая и индивидуальная формы организации занятий.</i>	30
5	СФП(полоса препятствий, метание гранаты, челночный бег)	<i>Практическое занятие. Фронтальная, индивидуальная, круговая формы организации занятий.</i>	20
6	Самооборона	<i>Практическое занятие. Фронтальная и индивидуальная формы организации занятий.</i>	70

### **Методические разъяснения по используемым формам.**

*Подготовка к практическому занятию.* Наиболее часто применяемой формой самостоятельной работы студентов является подготовка его к занятиям. В рамках такой деятельности студенту необходимо ознакомиться с вопросами предстоящего занятия, внимательно прочитать материал рассматриваемой темы, опираясь на основную литературу, осуществить критический анализ прочитанного материала с целью оценки глубины его понимания, сформулировать интересующие вопросы. Если речь идет о практическом занятии, то студент должен выполнить задания преподавателя к данному занятию, руководствуясь его требованиями, сформулировать вопросы в случае возникновения осложнений с выполнением заданий.

*Доклад* – это научно-исследовательская работа, где студент излагает суть проблемы, приводит разные мнения, примеры и высказывает свою точку зрения, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

*Реферат* – это обобщенная, лаконичная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных источников. Реферат – это одна из форм интерпретации исходных источников, которая предполагает изложение вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

*Презентация* – это представление информации для некоторой целевой аудитории, с использованием мультимедийных средств изложения материала, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. *Презентация* – это представление информации для некоторой целевой аудитории, с использованием мультимедийных средств изложения материала в том числе применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## **Тема1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.**

*Практическое занятие. Содержание:* Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.

Финиширование. Эстафетный бег. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 30 м., 100 м. Техника бега на длинные дистанции.

Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров. Развитие выносливости.

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега.

## **Тема2. Лыжная подготовка. Изучение и совершенствование техники передвижения на лыжах.**

*Практическое занятие. Содержание:* Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход схода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

## **Тема 3. Гимнастика.**

*Практическое занятие.*

*Содержание:* Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки).

Упражнения на снарядах (мужское многоборье). Упражнения на снарядах (женское многоборье). Комплексы упражнений производственной гимнастики. Акробатические элементы.

## **Тема 4. Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, футбол.**

*Футбол. Практическое занятие. Содержание:*

Удары правой и левой ногами. Остановка мяча ногой, грудью. Игра в стенку. Ведение мяча. Передачи тройках. Двусторонняя игра. Изучение правил игры.

*Баскетбол. Практическое занятие. Содержание:*

Ловля и передача мяча. Штрафные броски. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Ведение и бросок по кольцу. Двусторонняя игра «Стрит бол». Передачи мяча в движении. Броски из-под кольца. Техника и тактика в двусторонней игре. Судейство.

*Волейбол. Практическое занятие. Содержание:*

Прием и передачи мяча. Нижняя и верхняя подачи мяча. Прямой нападающий удар. Судейство. Двусторонняя игра.

## **Тема 5. СФП. Челночный бег, метание гранаты, полоса препятствий.**

*Практическое занятие.* Разучивание техники бега 10x10, 4x20 м., изучение техники метания гранаты и преодоления препятствий.

## **Тема 6. Самооборона.**

*Практическое занятие.* Совершенствование навыков ударной техники рук и ног, бросковая техника с элементами болевых и удушающих приёмов, освобождение от обхватов и захватов с переходом на задержание правонарушителя, защита и ответные действия при угрозе различными видами оружия

## Тест по Л/АиОФП

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег30м(сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег60м(сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег100м(сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег500м(мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег1000м(мин. сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег2000м(дев.)/3000м(ю н.)(сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночныйбег5×10м(сек)	14.2	14.6	15.0	15.5	16.0	12.2	12.5	12.8	13.5	14.5
8	Прыжок в длину места(см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за1мин(кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе(юн)/приседания на одной ноге(дев)(кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание(сед)и опускании туловища из пол. Лёжа на спине(кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Поднимание ног до касания Перекладины (ввисе)(колраз)						10	7	5	3	2
13	Наклон вперёд	25	20	15	12	8					
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

## Тест по волейболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Подача сверху, снизу. 3попытки.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, Попадает в створ площадки. Техника Подачи соблюдается. Три попытки подачи.	За правильное выполнение каждого упражнения Присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5баллов–отлично 4 балла–хорошо
Передача мяча над сеткой выдвижении	Передача выполняется с Соблюдением техники верхней или Нижней передачи. Обучающиеся Двигаются в волейбольной стойке Туда и обратно вдоль сетки. Из трёх попыток.	3балла–удовлетворительно 2или1балл-неудовлетворительно

Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру	
Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток.	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

### Тест по баскетболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность Переводить мяч из одной руки в другую	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5баллов – отлично 4балла – хорошо 3балла – удовлетворительно 2или 1 балл – неудовлетворительно
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)	
Передача мяча из-за головы и от пола	Оценивается техника передачи, точность передачи	
Бросок по кольцу с двух шагов	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

### Нормативы по лыжной подготовке

дистанция	юноши	девушки
-----------	-------	---------



балы	5	4	3	5	4	3
(1км)	.....	....	.....	5.30	6.00	7.00
(2км)	10.00	11.00	12.30	12.00	12.30	13.30
(3км)	15.30	16.30	18.00	19.30	20.00	21.00
(5км)	27.00	29.00	31.00			

### Нормативы по гимнастике

балы	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Лазание по канату в 2приема.	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Комбинация на брусках; Брусках Р/В	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Комбинация нанизкой перекладине.	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Опорный прыжок Через козла в ширину	-	-	-	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Опорный прыжок Через козла в длину	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	-	-	-
Комбинация из 3-4 акробатических элементов.	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками

### Тест по СФП

#### 2курс.3семестр

#### Юноши.

Подъем переворотом: 7 раз – отлично, 6 раз – хорошо, 4 раза - удовлетворительно.

Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа напольно-35 раз, выпрыгивание из низкой седа руки за головой – 35 раз, упор присед – упор лёжа –35 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой–35раз.

#### Девушки.

Челночный бег 10х10 м: 31.0 – отлично; 32.0 – хорошо; 33.0 – удовлетворительно.Силовое комплексноеупражнение:34повторения–отлично,30повторений–хорошо,28повторений–удовлетворительно.

Подтягиваниенанизкойперекладине:12раз–отлично,10раз–хорошо,8раз–удовлетворительно.

## **Само оборона без оружия.**

### **Защита от ударов и ответные действия.**

**Броски:** бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро; бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы живот.

**Болевые приемы задержания и сопровождения:** загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком».

### **2курс.4семестр**

Челночный бег 10х10 м: 26.0 – отлично; 27.0 – хорошо; 28.0 – удовлетворительно.

Подъем переворотом: 7 раз – отлично, 6 раз – хорошо, 4 раза - удовлетворительно.

Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу- 35 раз, выпрыгивание из низкого седа руки за головой – 35 раз, упор присед – упор лёжа – 35 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой – 35 раз.

### **Девушки.**

Челночный бег 10х10 м: 31.0 – отлично; 32.0 – хорошо; 33.0 –

удовлетворительно. Силовое комплексное упражнение: 34 повторения – отлично, 30 повторений –

хорошо, 28 повторений – удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 12 раз – отлично, 10 раз – хорошо, 8 раз – удовлетворительно.

## **Самооборона без оружия.**

### **Защита от ударов и ответные действия.**

**Броски:** бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро; бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы в живот.

**Болевые приемы задержания и сопровождения:** загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком».

**Освобождение от захватов и обхватов:** освобождение от захвата за две руки спереди; освобождение от захвата за отвороты одежды спереди, двумя руками; освобождение от захвата за шею спереди, двумя руками; освобождение от захвата за туловище спереди без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище спереди с обхватом ру

к;освобождениеотзахватазатуловищесзадибезобхватарук;  
освобождениеотзахватазатуловищесзадисобхватомрук;освобождениеотзахватазашею  
Предплечьем сзади; освобождение от захвата заворот одежды сзади; освобождение от  
захвата за ногу спереди.

### **Тест.**

1. Выполнениебросковойтехникинаскорость,5бросковза10секунд.

Передняя подножка, задняя подножка, бросок подхватом, бросок отхватом, бросок захватом руки на плечо.

2. Выполнение приемов задержания, 6 приемов за 12 секунд, выполняя попеременно на левую и правую руку. Загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину «нырком», рычаг руки через предплечье, рычаг руки внутрь.

### **3 курс. 5 семестр**

#### **Юноши.**

Челночный бег 10х10 м: 25.0 – отлично; 26.0 – хорошо; 27.0 – удовлетворительно.

Подъем переворотом: 8 раз – отлично, 6 раз - хорошо, 4 раза – удовлетворительно.

Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу- 40 раз, выпрыгивание из низкой седа руки за головой – 40 раз, упор присед – упор лёжа – 40раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой–40раз.

#### **Девушки.**

Челночный бег 10х10 м: 30.0 – отлично; 31.0 – хорошо; 32.0 –

удовлетворительно.Силовоекомплексноеупражнение:34повторения–

отлично,30повторений–

хорошо,28повторений–удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 14 раз – отлично, 12 раз – хорошо, 10 раз – удовлетворительно.

### **Самооборона без оружия.**

#### **Защита от ударов и ответные действия.**

**Броски:** бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы в живот.

**Болевые приемы задержания и сопровождения:** загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье;

загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком».

Освобождение от захватов и обхватов: освобождение от захвата за две руки спереди; освобождение от захвата за отвороты одежды спереди, двумя руками; освобождение от захвата за шею спереди, двумя руками; освобождение от захвата за туловище спереди без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище спереди с обхватом рук; освобождение от захвата за туловище сзади без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище сзади с обхватом рук; освобождение от захвата за шею предплечьем сзади; освобождение от захвата за ворот одежды сзади; освобождение от захвата за ногу спереди.

Защита от ударов невооруженного преступника с различными действиями: защита от прямого удара кулаком в голову; защита от удара кулаком сверху в голову; защита от удара кулаком сбоку в голову; защита от удара кулаком снизу в голову; защита от удара кулаком наотмашь в голову; защита от прямого удара кулаком в живот; защита от удара кулаком сбоку в туловище; защита от удара кулаком снизу в туловище; защита от удара кулаком наотмашь в живот; защита от удара ногой в пах; защита от прямого удара ногой в живот; защита от бокового удара ногой в живот; защита от кругового удара ногой в живот.

### **Тест.**

1. Выполнение бросковой техники на скорость, 5 бросков за 10 секунд.

Передняя подножка, задняя подножка, бросок подхватом, бросок отхватом, бросок захватом руки на плечо.

2. Выполнение приемов задержания, 6 приемов за 12 секунд, выполняя попеременно на левую и правую руку. Загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину «нырком», рычаг руки через предплечье, рычаг руки внутрь.

### **3 курс. 6 семестр**

#### **Юноши.**

Челночный бег 4х20 м: 16.0 – отлично; 16.4 – хорошо; 16.8 – удовлетворительно.

Подъем переворотом: 8 раз – отлично, 6 раз - хорошо, 4 раза – удовлетворительно.

Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу – 40 раз, выпрыгивание из низкой седа руки за головой – 40 раз, упор присед – упор лёжа – 40 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой – 40 раз.

#### **Девушки.**

Челночный бег 10х10 м: 30.0 – отлично; 31.0 – хорошо; 32.0 – удовлетворительно.

Силовое комплексное упражнение: 34 повторения – отлично, 30 повторений – хорошо, 28 повторений – удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 14 раз – отлично, 12 раз – хорошо, 10 раз –

удовлетворительно.

#### **4 курс.7 семестр**

#### **Самооборона без оружия.**

##### **Защита от ударов и ответные действия.**

**Броски:** бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы в живот.

**Болевые приемы задержания и сопровождения:** загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком».

**Освобождение от захватов и обхватов:** освобождение от захвата за две руки спереди; освобождение от захвата за отвороты одежды спереди, двумя руками; освобождение от захвата за шею спереди, двумя руками; освобождение от захвата за туловище спереди без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище спереди с обхватом рук; освобождение от захвата за туловище сзади без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище сзади с обхватом рук; освобождение от захвата за шею предплечьем сзади; освобождение от захвата за ворот одежды сзади; освобождение от захвата за ногу спереди.

**Защита от ударов невооруженного преступника с различными действиями:** защита от прямого удара кулаком в голову; защита от удара кулаком сверху в голову; защита от удара кулаком сбоку в голову; защита от удара кулаком снизу в голову; защита от удара кулаком наотмашь в голову; защита от прямого удара кулаком в живот; защита от удара кулаком сбоку в туловище; защита от удара кулаком снизу в туловище; защита от удара кулаком наотмашь в живот; защита от удара ногой в пах; защита от прямого удара ногой в живот; защита от бокового удара ногой в живот; защита от кругового удара ногой в живот.

##### **Тест.**

1. Выполнение бросковой техники на скорость, 5 бросков за 10 секунд. Передняя подножка, задняя подножка, бросок подхватом, бросок отхватом, бросок захватом руки на плечо.
2. Выполнение приемов задержания, 6 приемов за 12 секунд, выполняя попеременно на левую и правую руку. Загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину «нырком», рычаг руки через предплечье, рычаг руки внутрь.

**2.2.2. В ходе занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие образовательные технологии:**

Виды занятий	Виды используемых технологий	Методические разъяснения
<b>Дистанционное занятие</b>	<p>Оффлайн или онлайн технологии: вебинары, видеоконференции, виртуальные Практические занятия и т.д.</p> <p>Кейсовая-технология: использование наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылка для самостоятельного Изучения учащимся при организации регулярных консультаций у преподавателей. Индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта, chat-конференции, форумы, видеоконференции и т.д.</p>	<p>Занятие проводится с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Дистанционные образовательные технологии предполагают удаленный режим работы.</p>
<b>Электронное занятие</b>	<p>Технологии интерактивного обучения, групповой и коллективной работы на основе использования свободных ресурсов, размещенных в</p>	<p>Занятие проводится с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-</p>
	<p>интернете, электронных образовательных ресурсов, включенных в комплект учебника, методических материалов и электронных образовательных</p>	<p>телекоммуникационных сетей, Обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.</p>

	ресурсов, разработанных преподавателями	
--	---	--

### 2.2.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

№т емы	Название раздела/темы	Форма проведения	Трудоем · (час.)
<b>2курс(3-4семестр)</b>			
<b>1</b>	Легка атлетика	<u>Подготовка к практическому занятию</u> - попеременный бег на разные отрезки; - подготовка к контрольным нормативам; - составить комплекс специальных беговых упражнений; - составить комплекс ОРУ; - составить разминку к одному из видов по легкой атлетике; - организовать и провести одну из подвижных игр(любая); - овладеть информацией о Всесоюзном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»; - подготовиться к сдаче нормативов ГТО.	8
<b>2</b>	Спортивные игры. Футбол	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - составить разминку соответствующему виду спорта(футбол); - приготовить реферат по теме «Правила игры в футболе».	10
<b>3</b>	Гимнастика.	Подготовить доклад на тему: «Прикладные упражнения в гимнастике».	6
<b>4</b>	Лыжная подготовка	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - подготовка к контрольным нормативам; - подготовить доклад на тему: «Влияние лыжного спорта на организм занимающихся».	10
<b>5</b>	СФП. Челночный бег, метание гранаты, полоса препятствий.	Подготовить презентацию: Современные оздоровительные системы	6

6	СФП. Самооборона	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> -подготовить комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. -повторить технику ударов ноги рук.	40
<b>3курс(5-6семестр)</b>			
1	Легка атлетика	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - составление комплексов упражнений по легкой атлетике; - самостоятельные занятия лёгкой атлетикой(попеременный бег); - подготовка к контрольным нормативам.	8
2	Спортивные игры. Баскетбол	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - подготовка к контрольным нормативам; - подготовить реферат по теме: «История Олимпийских игр».	10
	Спортивные игры. Волейбол	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - Подготовка к контрольным нормативам; - Подготовить реферат по теме: «Первая помощь при травмах».	6
3	Гимнастика	Подготовить доклад на тему: «Методы профилактики Профессиональных заболеваний».	4
4	Лыжная подготовка	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - Подготовка к контрольным нормативам; - Подготовить доклад на тему: «Влияние лыжного спорта на организм занимающихся».	10
5	СФП. Челночный бег, метание гранаты, полоса препятствий.	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - повторить технику прохождения полосы препятствий; - приготовить реферат по теме «Правила игры в футболе».	10



6	СФП. Самооборона	Подготовить презентацию: «Приемы освобождения от захватов». <u>Подготовка к практическому занятию:</u> -повторить технику приемов задержания и техники бросков	22
<b>4курс(7семестр)</b>			
1	Легка атлетика	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - составление комплексов упражнений по легкой атлетике; - самостоятельные занятия лёгкой атлетикой(попеременный бег); - подготовка к контрольным нормативам.	4
2	Спортивные игры. Волейбол.	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - подготовка к контрольным нормативам; - подготовить реферат по теме: «Правила игры в волейбол».	4
3	СФП. Челночный бег, метание гранаты, полоса препятствий.	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> -самостоятельное прохождение полосы препятствий; -подготовка к силовым тестам	4
4	СФП. Самооборона	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> -самостоятельное повторение техники приемов задержания и техники бросков -самостоятельная подготовка к тестам на ударную технику	8

### 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Рекомендации по практическому обучению

Практические работы выполняются студентами в соответствии с учебным расписанием занятий. Пропущенные практические занятия выполняются студентами по согласованию с

преподавателем после занятий.

Отработка умений и выработка практических навыков студентов в первую очередь связана с их деятельностью на практических занятиях. Практическое занятие предназначается для углубленного изучения дисциплины и овладения методологией применительно к ее особенностям изучаемой отрасли науки. Во многом подготовленность студента к практическому занятию определяет развитие его когнитивной сферы, рост профессионального мастерства, формирование компетенций согласно реализуемой ОПСПО.

К выполнению практических работ допускаются учащиеся:

- неосвобожденные по медицинским показателям от уроков физической культуры,
- ознакомившиеся с целью и порядком проведения работы,
- ознакомившиеся с техникой безопасности поведения студентов на уроках физической культуры,
- подготовленность студентов к практическим работам проверяется преподавателем индивидуально.

Результатом выполнения практической работы является выполнение нормативов по тем или иным темам программы.

### **Методические рекомендации по организации самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы. К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Самостоятельные занятия в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение домашних заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

Самостоятельная работа предполагает:

- 1) нахождение теоретических знаний по физической культуре;
- 2) написание конспектов и проведение части занятия;
- 3) составление комплексов упражнений различной направленности;
- 4) подготовку к практическим занятиям по заданию преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях физической культуры);
- 5) подготовку к контрольным нормативам;
- 6) выполнение самостоятельных физических упражнений на занятии и в домашних условиях;
- 7) составление индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью.
- 8)

### **Рекомендации по электронному обучению и применению дистанционных образовательных технологий**

Согласно ст. 16 Федерального закона №273 ФЗ от 29.12.2012 «Об Образовании в Российской Федерации» под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий,

технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии)

Взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Электронное обучение предполагает использование информации, содержащейся в базах данных, и информационных технологий информационно-телекоммуникационных сетей для ее обработки и передачи при взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Дистанционные образовательные технологии реализуются через информационно-телекоммуникационные сети, когда обучающиеся и педагогические работники находятся на расстоянии.

То есть и в том, и в другом случае предусматривается использование компьютера и сетевой инфраструктуры, но при электронном обучении это инструменты непосредственного взаимодействия обучающихся и педагогических работников, а при дистанционных образовательных технологиях – удаленного.

### **ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДОТ:**

лекции, реализуемые во всех технологических средах: работа в аудитории с электронными учебными курсами под руководством методистов-организаторов, в сетевом компьютерном классе в системе on-line (система общения преподавателя и обучающихся в режиме реального времени) и системе off-line (система общения, при которой преподаватель и обучающиеся обмениваются информацией с временным промежутком) в форме теле- и видео лекций и лекций-презентаций;

практические, семинарские и лабораторные занятия во всех технологических средах: видеоконференции, собеседования в режиме chat (система общения, при которой участники, подключенные к Интернет, обсуждают заданную тему короткими текстовыми сообщениями в режиме реального времени),

занятия в учебно-тренировочных классах, компьютерный лабораторный практикум, профессиональные тренинги с использованием телекоммуникационных технологий;

учебная практика, реализация которой возможна посредством информационных технологий; индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта, chat-конференции, форумы, видеоконференции;

самостоятельная работа обучающихся, включающая изучение основных и дополнительных учебно-методических материалов; выполнение расчетно-практических и расчетно-графических, тестовых и иных заданий; выполнение курсовых проектов,

написание курсовых работ, тематических рефератов и эссе; работу с интерактивными учебниками и учебно-методическими материалами, в том числе с сетевыми или автономными мультимедийными электронными учебниками, практикумами; работу с базами данных удаленного доступа;

текущие и рубежные контроли, промежуточные аттестации с применением дистанционных образовательных технологий.

### **ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭО:**

самостоятельная интерактивная и контролируемая интенсивная работа студента с учебными материалами, включающими в себя видео лекции, слайды, методические рекомендации по изучению дисциплины и выполнению контрольных заданий, контрольные и итоговые тесты.

#### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. Материально-техническое обеспечение**

**Спортивный зал** - Физкультурно-оздоровительный зал (ФОЗ) Перечень основного оборудования:

Ворота гандбольные(мини футбол)-  
2шт. Гимнастические скамейки-21шт.  
Щиты для баскетбола - 2  
шт. Стойки для волейбола-  
2шт. Сетка для волейбола - 1  
шт. Флаг-1шт.  
Шведская стенка-5секций  
Стол для настольного тенниса-  
5шт. Стол ученический-2шт.  
Стул ученический-1шт.

**«Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования»**-Инвентарная комната

Шкаф-9шт.  
Сейф-1шт.  
Гимнастические маты - 8  
шт. Канат для перетягивания-  
1шт. Мяч баскетбольный-30шт.  
Мяч волейбольный-  
30шт. Мяч футбольный-20шт.  
Насосы для накачивания мячей-  
3шт. Ракетки для бадминтона-50шт.  
Воланы для игры в бадминтон - 100  
шт. Скакалки-30шт.  
Обручи-30шт.

Аудитория №215 **«Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный)или место для стрельбы»**

*Перечень основного оборудования:*

Пистолет спортивный МР-46М 4шт.

Пистолет МР71-2шт.

Пистолет МР-79-9ТМ- 1шт.

Модель пистолета(WE)GLOCK33(TAN)WE-G007 8шт.

Макет автомата Калашникова-2 шт.

Радиостанция Midland портативная-5 шт.

Пистолет газовоздушный-1 шт.

Кобура унив. На пояс Black-10шт.

Пулеулавливатель-4шт.

Стол письменный- 7шт.

Стул-14шт.

Кафедра-1 шт.

Доска меловая-1шт.

Компьютер тип 3.1 в составе: системный блок Credo KC36, монитор BenQ G900WAD, клавиатура, мышь -1шт.

Интерактивная доска-1шт.

Проектор-1шт.

Шкаф для одежды – 1 шт.

Учебно-наглядные пособия  
Операционная система Microsoft Windows XP  
SP3 Операционная система «Альт Образование»  
Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»  
Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187,00 MB 11.0.08  
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие спортивного зала, бассейна для плавания, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, лыжной базы и учебно-тренировочных трас отвечающих техники безопасности.

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:* стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др., кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-фронт мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:*

*Перечень основного оборудования:*

Беговая дорожка

Спортивная площадка

2 стандартные ямы для прыжков в длину

Трибуна

*Перечень программного обеспечения:*

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

Операционная система Microsoft Windows 10

1. Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated  
10.11.2014 187,00 MB 11.0.08

7-Zip 9.20

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

## **4.2. Информационное обеспечение обучения**

### **Основные источники:**

1. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431985>

2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431985>

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/430716>

#### Дополнительные источники:

1. Приказ МВД России от 1 июля 2019 г. № 450 “Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации // <https://ec02.ru/drugoe/nastavlenie-po-fizicheskoy-podgotovke-mvd-2019.html>
2. Анатомия для исцеления и боевых искусств / Марк Тедески. — Пер. с англ. А. Дробышева. — М.: «Издат. ФАИР», 2007. — 184 с.
3. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. Боевое самбо для всех. — Жуковский: Ассоциация-Олимп, 2012. — 95 с.
4. Тарас Ф.Е. Сто приемов самозащиты. Пособие для самостоятельных занятий. — Лэтра, 2012. — 64 с.
5. Физическая подготовка: Учебное пособие. / Под ред. Ю.К. Демьяненко. — М.: Воениздат, 1987. — 248 с.
6. Бокс. Учебник для институтов физ. культуры. / Под ред. И.П. Дегтярева. — М.: «ФиС», 1979. — 287 с.
7. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
8. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/496688>
9. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. —

#### 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).

*Электронно-справочные системы:*

1. **Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»** – база данных учебной, учебно-методической и научной литературы по основным изучаемым дисциплинам - <http://www.biblioclub.ru>
2. **Электронно-библиотечная система «Юрайт»: коллекция «Легендарные книги» и коллекция СПО** – электронные версии учебной и учебно-методической литературы по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям - <http://www.urait.ru>
3. **Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU** – крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования (электронные версии российских научных журналов) - <http://elibrary.ru>
4. **Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** – фонд электронных версий печатных изданий, электронных изданий и ресурсов, мультимедийных изданий и др. - <https://нэб.рф>
5. **Электронная библиотека ТГУ** – база данных научных трудов преподавателей - <https://elibrary.tsutmb.ru>

6. ЭБС «IPRbooks» – база данных учебной и научной литературы, периодические издания, аудиокниги, видеокурсы, онлайн тесты по направлениям обучения <http://iprbookshop.ru/>

7. Базаданных Springer Materials. – URL: <http://materials.springer.com/>

Используемые образовательные платформы:

Дневник. ру., zoom.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные профессиональные и общие компетенции)	Формы и методы контроля
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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</p>	<p>Устный опрос, текущий и рубежный контроль, в том числе с применением ДОТ, выполнение контрольных заданий, контрольных и итоговых тестов, в том числе с применением ЭО.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития. Демонстрация комплексов физических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Для развития быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей;</li> <li>- Утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики для медицинских работников, физкульт паузы;</li> <li>- для профилактики нарушений осанки.</li> </ul> <p>Выполнение контрольных нормативов в зависимости от группы здоровья и условий прироста уровня развития выносливости и силовых способностей к исходным показателям.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег на короткие 30 м, средние 1000 м, длинные дистанции 2000 и 3000 м;</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- метание мяча в цель.</li> <li>- Спортивные игры.</li> </ul> <p>Баскетбол-броски в кольцо с места и в движении, выполнение ловли и передачи мяча, выполнение ведения мяча, выполнение дриблинга и обманных движений.</p> <p>Волейбол – выполнение приема-передачи снизу и сверху, выполнение имитации удара по мячу у стены, выполнение подачи и нападающего удара.</p> <p>Атлетическая гимнастика.</p> <p>Выполнение упражнений на тренажёрах, комплексов отягощениями.</p> <p>Гимнастика.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений.</p> <p>Самооборона.</p>

<p>физической подготовки в профессиональной деятельности; применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.</p>	<p>Правильное выполнение Приемов задержания, борцовской техники и ударной техники. Тесты по ФП.</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: О рол физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Осно вы здорового образа жизни; Спос обы самоконтроля за состоянием здоровья; Такти ку силового задержания и применения силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</p>	<p>Устный опрос, Текущий и рубежный контроль, в том числе с применением ДОТ выполнение контрольных заданий, контрольных и итоговых тестов, в том числе с применением ЭО. Обоснование целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

## 6. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ



## **ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с:

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 14.06.2013 № 464);

Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса (утверждены 08.04.2014г. №АК-44/05вн);

Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащённости образовательного процесса (утверждены 26.12.2013 №06-2412 вн).

Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ среднего профессионального образования и профессионального обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (утверждены МИН ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ 10.04.2020г. №05-398)+

**Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины**

Номер изменения	Текст изменения	Протокол заседания кафедры специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности	
		№	дата
2022-2023учебный год			
1			

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Тамбовский государственный университет им. Г. Р. Державина»

Институт права и национальной безопасности  
Кафедра специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности



Института права и национальной безопасности

В.А. Шуняева

«31» января 2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

подготовки специалистов среднего звена по специальности

«40.02.02 – Правоохранительная  
деятельность»

Квалификация Юрист

**Основная образовательная программа среднего профессионального  
образования**

Год набора 2022

Тамбов - 2022

**ОДОБРЕН**

на заседании кафедры


«10» января 2022 года  
протокол № 5.

Зав. кафедрой




Разработан на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта среднего профессионального  
образования по специальности  
40.02.02–Правоохранительная  
деятельность

Директор Института права и  
национальной безопасности


 В.А. Шуняева

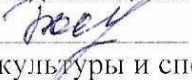
«31» января 2022 года

Составители:

 Шуварин А. М., к.п.н., преподаватель кафедры  
специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности, института права и  
национальной безопасности

Эксперты:

 Кораблёв Ю.Ю., к.п.н., начальник отдела профессиональной подготовки,  
подполковник внутренней службы

 Болдырева В.Б., к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики физической  
культуры и спортивных дисциплин

# 1.Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

## ОГС. 04. «Физическая культура»

40.02.02 - Правоохранительная деятельность

1.1 Требования к результатам освоения дисциплины, уровню содержания учебного курса и показателям оценки уровня освоения и освоенных компетенций в рамках дисциплины:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ПК, ОК	Наименование темы	Уровень освоения темы	Наименование контрольно-оценочного средства	
				Текущий контроль <sup>3</sup>	Промежуточная аттестация <sup>4</sup>
<b>Знать:</b> О значении Физической культуры, роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека <b>Ценностно-мотивационной ориентации</b> <b>Уметь:</b> Использовать знания и полученный опыт для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10, ОК-14, ПК-1.6.	Тема 1 Легкая атлетика Кроссовая подготовка.	<b>1</b> <b>Знает:</b> вопросы ценностно-мотивационной ориентации; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; <b>Умеет</b> использовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность	Тестирование	Зачет
			<b>2</b> <b>Знает:</b> роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека <b>Умеет</b> применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.		
			<b>3</b> <b>Знает</b> значение физической культуры в общекультурном, развитии человека; роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; вопросы ценностно-мотивационной ориентации.; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; поиск и использование информации для профессионального и личностного развития;		

			<p><b>Умеет</b> использовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии</p>		
<p><b>Знать:</b> О значении Физической культуры, роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека</p> <p><b>Ценностно-мотивационной ориентации</b></p> <p><b>Уметь:</b> Использовать знания и полученный опыт для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.</p>	<p>ОК-2, ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6.</p>	<p>Тема 2 Лыжня я подгот овка</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Знает:</b> вопросы ценностно-мотивационной ориентации; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач;</p> <p>21. <b>Умеет</b> использовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность</p> <p>22.</p> <p><b>2</b></p> <p><b>Знает:</b> роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека</p> <p><b>Умеет</b> применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>25.</p> <p><b>Знает</b> значение физической культуры в общекультурном, развитии человека; роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; вопросы ценностно-мотивационной ориентации.; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; поиск и использование информации для профессионального и личностного развития;</p> <p><b>Умеет</b> использовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии</p>	<p>Тестирование</p>	<p>Зачет</p>

<b>Знать:</b> О Значении Физической культуры, роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека <b>Ценностно-мотивационной ориентации</b> <b>Уметь:</b> Использовать знания и полученный опыт для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.	ОК-2, ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6.	Тема 3 Гимнастика	<b>1</b> <b>Знает:</b> вопросы ценностно-мотивационной ориентации; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; <b>Умеет</b> использовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность	Тестирование	Зачет
			<b>2</b> <b>Знает:</b> роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека <b>Умеет</b> применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека		
			<b>3</b> <b>Знает</b> значение физической культуры в общекультурном, развитии человека; роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; вопросы ценностно-мотивационной ориентации.; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; поиск и использование информации для профессионального и личностного развития; <b>Умеет</b> использовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии		
<b>Знать:</b> О Значении Физической культуры, роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии	ОК-2, ОК-3 ОК-6 ОК-	Тема 4. Спортивные игры. Волейбол,	<b>1</b> <b>Знает:</b> вопросы ценностно-мотивационной ориентации; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач;	Тестирование	Зачет

<p>человека Ценностно-мотивационной ориентации</p> <p><b>Уметь:</b> Использовать знания и полученный опыт для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.</p>	<p>10 ОК-14 ПК-1.6.</p>	<p>баскетбол, футбол</p>	<p><b>Умеет</b> использовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность</p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p><b>Знает:</b> роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека</p> <p><b>Умеет</b> применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.</p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p><b>Знает</b> значение физической культуры в общекультурном, развитии человека; роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; вопросы ценностно-мотивационной ориентации.; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; поиск и использование информации для профессионального и личностного развития;</p> <p><b>Умеет</b> использовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии</p>		
<p><b>Знать:</b> О Значении Физической культуры, роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека Ценностно-мотивационной ориентации</p> <p><b>Уметь:</b> Использовать знания и полученный опыт для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную</p>	<p>ОК-2, ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6.</p>	<p>Тема 5. СФП(полоса препятствий, метание гранаты, челночный бег</p>	<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p><b>Знает:</b> вопросы ценностно-мотивационной ориентации; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач;</p> <p><b>Умеет</b> использовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность</p> <hr/> <p><b>Знает:</b> роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека</p> <p><b>Умеет</b> применять физкультурно-оздоровительную деятельность для</p>	<p>Тестирование</p>	<p>Зачет</p>



<p>деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.</p>			<p>достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p><b>3</b></p> <p><b>Знает</b> значение физической культуры в общекультурном, развитии человека; роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; вопросы ценностно-мотивационной ориентации.; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; поиск и использование информации для профессионального и личностного развития;</p> <p><b>Умеет</b> использовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии</p>		
<p><b>Знать:</b> О Значении Физической культуры, роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека Ценностно-мотивационной ориентации <b>Уметь:</b> Использовать знания и полученный опыт для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для</p>	<p>ОК-2, ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6.</p>	<p>Тема 6. Самооборона</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Знает:</b> вопросы ценностно-мотивационной ориентации; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; <b>Умеет</b> использовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность</p> <p><b>2</b></p> <p><b>Знает:</b> роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека <b>Умеет</b> применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.</p>	<p>Тестирование</p>	<p>Зачет</p>



А- 13х26 м; **б-15х28 м;** в-14х29 м; г- 15х30 м.

8. *Завершите предложение.* В баскетболе термин «дриблинг» означает ...ведение.

9. Высота баскетбольного кольца от уровня пола составляет 3 метра 5 см. Почему:  
А- потому, что игроки были высокого роста и могли свободно забрасывать мяч в корзину.

**Б- потому, что на этой высоте находился выступ балкона, удобное место для крепления корзины;**

В- потому, что это было оптимальное расстояние от пола и потолка спортивного зала;

Г- потому, что технические средства не позволяли повесить корзину выше?

10. *Ответ – вставка.* Баскетбольный щит должен быть изготовлен из прозрачного материала или из дерева толщиной 3 см и иметь размер по горизонтали **1.80м** и по вертикали **1.05м**.

11. Для чего изначально к корзине был приставлен щит:

**А- чтобы отгородить корзину от зрителей;**

Б- чтобы мяч после броска не выходил из игры;

В- чтобы легче можно было забрасывать мяч в корзину;

Г- чтобы создать опору для крепления корзины;

12. Игровое время в баскетболе, в Евролиге состоит из

**А- 4 периода по 10 мин;** б- 3 периода по 8 мин;

В- 4 периода по 12 мин; г – 6 периодов по 10 мин.

13. *Ответ – вставка.* Игра в баскетбол не может начаться, если в одной из команд на площадке нет ...**5**.. игроков.

14. Как начинается игра в баскетбол:

А- жеребьёвкой; б- вводом мяча из-за боковой линии;

**В- спорным броском?**

15. В баскетболе спорный бросок между двумя игроками соперников производится:

**А- только в начале игры;** б- в начале каждой четверти;

В- в начале 1 и 3 четверти;

г – понятие «спорный бросок» отсутствует.

16. волейбол как спортивная игра появилась:

**а- США,** Б- Канада, в- Япония, г- Германия

17. автором создания игры в волейбол считается:

а- Елмери Бери, **б- Вильям Морган,** в- Ясутака Мацудайра, г- Анатолий Энгорн

18. размер волейбольной площадки равен:

а- 9м х 16м, **б- 9м х 18 м,** в- 9м х 19м, г- 10м х 20 м,

19. какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин:

**а- 2.43м** б-2,45м в-2,47м, г-2,50м

20. какая должна быть высота сетки в волейболе для женщин:

**а- 2,24м,** б-2,45м, в- 2,47м, г- 2,50м

21. игровое время в волейболе состоит:

а- из 2 партий по 20 мин, б- из 3 партий по 15 мин,

в- из 5 партий по 15 мин, **г- 5 партий без ограничения времени**

22. одновременно на волейбольной площадке в одной команде могут находиться:

а- 5 игроков, **б- 6 игроков**, в- 7 игроков, г- 8 игроков.

23. в каждой партии по правилам волейболу можно произвести полных замен:

**а- 6**, б-8, в-10, г-12.

24. *Завершите предложение.* В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют либеро.

25. В волейболе игрок либеро должен отличаться от остальных игроков на площадке:

**А- цветом майки**, б- ростом, в- размером номера на груди.

26. *Завершите предложение.* Технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называется подача.

27. Сколько времени отводится на выполнение подачи (в сек.) в волейболе.

А- 5, б- 6, **в- 8**, г-3.

28. Подача в волейболе может выполняться:

А- только одной кистью руки, **б- одной кистью или любой частью руки**,

В- любой частью руки или ноги.

*Завершите предложение.* Технический приём атаки в волейболе, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки, называется нападающий удар.

29. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» называется:

А- атакующий удар, **б- блокирование**, в- заслон, г – задержка.

### **Тестовые вопросы в разделе «ЗОЖ».**

1. Здоровый образ жизни направлен на:

**а. сохранение и улучшения здоровья**

б. развитие физических качеств

в. поддержание высокой работоспособности

2. назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а. малая двигательная активность, психологические стрессы

б. переедание, алкоголизм, наркомания, курение

**в. всё перечисленное**

3. выберите правильные ответы: в двигательный режим школьника входят:

**А. уроки физкультуры**

Б. приём пищи

В. чтение книг

Г. работа за компьютером

**Д. зарядка**

Е. просмотр спортивных передач

**ж.прогулка**

4. утренняя гигиеническая гимнастика способствует:

**А. переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности**

Б. развитию выносливости

В. повышению артериального давления

Г. всё вышеперечисленное

5. физическая работоспособность- это:

- А. способность человека быстро выполнять работу
- Б. способность выполнять разные виды работ
- В. способность к быстрому восстановлению после работы
- Г. способность выполнять большой объём работы**

6. основу двигательного режима составляют:

- А. физические упражнения и занятия спортом.**
- Б. развитие физических способностей
- В. способы поддержания высокой работоспособности
- Г. развитие двигательных умений и навыков

7. дневник самоконтроля нужно вести для:

- А. отслеживания изменений в развитии своего организма**
- Б. отчёта о проделанной работе перед учителем физической культуры
- В. консультации с родителями по возникающим вопросам.

8. выберете правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:

- А. питьё холодной воды
- В. Прогулка под дождём
- В. Обливание водой**
- Г. Прохладный душ**
- Д. солнечные ванны**
- Е. держание ног в тазу с горячей водой
- Ж.Выполнение физических упражнений на свежем отдыхе**

9. с чего следует начинать закаливающие процедуры:

- А. с обливания водой, имеющей температуру тела**
- Б. с обливанием прохладной водой
- В. С обливания холодной водой
- Г. С растирания тела полотенцем

10. избыточный вес:

- А. укрепляет опорно- двигательный аппарат
- Б. тренирует сердечно- сосудистую систему
- В. активизирует обмен веществ
- Г. оказывает отрицательное воздействие на системы организма.

## 2.2 Комплект материалов для проведения тестового контроля

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 10*10м	секунд	25	26	27	30	31	32

Бег 100 метров	секунд	13,4	14,0	14,6	16,8	17,2	17,6
Бег 60 метров	секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 3000 метров(м). 1000метров(д)	мин:сек	13,10	13,30	14,00	4,10	4,30	4,50
Прыжки в длину с места	см	250	235	220	180	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	14	12	11	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	50	42	36	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	50	45	40	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	58	56	54	66	64	62
Приемы задержания за 12 сек	кол-во раз	6	5	4	6	5	4

## 2.3 Комплект материалов по оценке результатов самостоятельной работы

### Примерный перечень вопросов и заданий для самоконтроля

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Влияние окружающей среды на здоровье.
6. Наследственность и ее влияние на здоровье.
7. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
8. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
9. Самооценка собственного здоровья.
- 10.Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
- 11.Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
- 12.Режим труда и отдыха.
- 13.Организация сна, режима питания, двигательной активности.
- 14.Личная гигиена и закаливание. Гигиенические основы закаливания.
- 15.Закаливание воздухом, солнцем, водой.

- 16.Профилактика вредных привычек.
- 17.Культура межличностных отношений.
- 18.Психофизическая регуляция организма.
- 19.Культура сексуального поведения.Критерии эффективности здорового образа жизни.
20. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни

жизни

21. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
- 23.Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
- 24.Общее представление о строении тела человека.
- 25.Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
- 26.Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
27. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме.

Понятие о рефлексорной дуге.

28. Физиологическая классификация утомления и восстановления.
29. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы.

Экологические проблемы современности.

30. Физиологическая классификация физических упражнений.
- 31.Показатели тренированности в покое.
- 32.Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
- 33.Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
- 34.Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
- 35.Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
- 36.Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
- 37.Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
38. Витамины и их роль в обмене веществ.
39. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
- 40.Понятие об основном и рабочем обмене.
- 41.Регуляция обмена веществ.
- 42.Кровь ее состав и функции.
- 43.Система кровообращения. Ее основные составляющие.
- 44.Представление о сердечно-сосудистой системе.
45. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности

деятельности

46. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос
- 47.Механизм проявления гравитационного шока.
48. Показатели деятельности дыхательной системы.
49. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
- 50.Характеристика гипоксических состояний.
51. Внешнее и внутреннее дыхание.
52. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
53. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

54. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
- 55.Формы самостоятельных занятий.
- 56.Содержание самостоятельных занятий.
- 57.Возрастные особенности содержания занятий.
- 58.Особенности самостоятельных занятий для женщин.

59. Расчет часов самостоятельных занятий.
60. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
61. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
62. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
63. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
64. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
65. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
66. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
67. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей.
- Элементы закаливания.
68. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
69. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
70. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.

## 2.4 Комплект материалов для промежуточной аттестации по результатам освоения дисциплины

/П	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
	Челночный бег 5×10 м (сек)	14.2	14.6	15.0	15.5	16.0	12.2	12.5	12.8	13.5	14.5



Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
Подтягивания в висе (юн)/приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
Поднимание (сед) и опускание туловища и пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
Наклоны вперед	25	20	15	12	8					
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

### Темы рефератов.

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Развитие физической культуры и спорта в России.
3. Олимпиада 2014г.
4. Волейбол в России в 21 веке.
5. Баскетбол в России в 21 веке.
6. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.
7. Комплексы самостоятельных упражнений для развития скоростных качеств.
8. Комплексы упражнений по силовой подготовке.
9. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.
10. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.
11. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники лыжных ходов.
12. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники плавания.

### ***Критерии оценивания.***

*Оценка 5* ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

*Оценка 4* – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

*Оценка 3* – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

*Оценка 2* – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

*Оценка 1* – реферат выпускником не представлен.

### **Темы презентаций**

1. Виды бега в легкой атлетике.
2. Виды прыжков в легкой атлетике.
3. Техника и тактика игры в волейбол.
4. Техника и тактика игры в баскетбол.
5. Техника лыжных ходов.
6. Бадминтон.
7. Настольный теннис.
8. Фитнес.

## ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
<b>Качество ответов на вопросы по темам дисциплины</b>	полно излагает изученный материал, даёт правильное определение понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка	даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого	излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке теорий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и теорий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал
<b>Количество правильных ответов в тесте</b>	90 – 100%	70 - 89%	50 – 69%	Менее 50%
<b>Качество выполнения</b>	выполнены все требования к написанию и защите реферата:	основные требования к реферату и его	имеются существенные отступления от	тема реферата не

<b>рефератов</b>	обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы	защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы	требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод	раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы
------------------	---	---	---	--

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

#### **3. Материально-техническое обеспечение контрольно-оценочных мероприятий.**

Спортивный зал - Физкультурно-оздоровительный зал (ФОЗ)

Перечень основного оборудования:

Ворота гандбольные (минифутбол) - 2 шт.

Гимнастические скамейки - 21 шт.

Щиты для баскетбола - 2 шт.

Стойки для волейбола - 2 шт.

Сетка для волейбола - 1 шт.

Флаг – 1 шт.

Шведская стенка – 5 секций

Стол для настольного тенниса – 5 шт.

Стол ученический – 2 шт.

Стул ученический – 1 шт.

«Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования» -

Инвентарная комната

Шкаф – 9 шт.

Сейф – 1 шт.

Гимнастические маты -8 шт.

Канат для перетягивания - 1 шт.

Мяч баскетбольный -30 шт.

Мяч волейбольный -30 шт.

Мяч футбольный - 20 шт.

Насосы для накачивания мячей -3 шт.

Ракетки для бадминтона -50 шт.

Воланы для игры в бадминтон -100 шт.

Скакалки -30 шт.

Обручи - 30 шт.

Аудитория №215 «Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы» Тамбовская

Перечень основного оборудования:

Пистолет спортивный МР-46М - 4 шт.

Пистолет МР 71 - 2 шт.

Пистолет МР-79-9 ТМ - 1 шт.

Модель пистолета (WE) GLOCK 33 (TAN) WE-G007 - 8 шт.

Макет автомата Калашникова - 2 шт.

Радиостанция Midland портативная - 5 шт.

Пистолет газовоздушный - 1 шт.

Кобура унив. на пояс Black - 10 шт.

Пулеулавливатель - 4 шт.

Стол письменный - 7 шт.

Стул - 14 шт.

Кафедра - 1 шт.

Доска меловая - 1 шт.

Компьютер тип 3. 1 в составе: системный блок Credo KC36, монитор BenQ G900WAD, клавиатура,

мышь - 1 шт.

Интерактивная доска - 1 шт.

Проектор - 1 шт.

Шкаф для одежды – 1 шт.

Учебно-наглядные пособия

Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Операционная система «Альт Образование»

Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187, 00 MB 11.0.08

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

Перечень программного обеспечения:

KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 1500- 2499 Node 1 yearEducationalRenewalLicence

Операционнаясистема Microsoft Windows 10 Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187,00 MB 11.0.08 7-Zip 9.20

MicrosoftOffice Профессиональный плюс 2007

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:* стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др., кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки

волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-фронт мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:* стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

*Лыжная база:* стеллажи для лыж, лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, лыжные мази.

#### **4. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники:**

1. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431985>

2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438860>

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/430716>

##### **Дополнительные источники:**

10. Приказ МВД России от 1 июля 2019 г. № 450 “Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации // <https://ec02.ru/drugoe/nastavlenie-po-fizicheskoy-podgotovke-mvd-2019.html>

11. Анатомия для исцеления и боевых искусств / Марк Тедески. — Пер. с англ. А. Дробышева. — М.: «Издат. ФАИР», 2007. — 184 с.

12. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. Боевое самбо для всех. — Жуковский: Ассоциация-Олимп, 2012. — 95 с.

13. Тарас Ф.Е. Сто приемов самозащиты. Пособие для самостоятельных занятий. — Лэтра, 2012. — 64 с.

14. Физическая подготовка: Учебное пособие./Под ред. Ю.К.Демьяненко. — М.: Воениздат, 1987. — 248 с.

15. Бокс. Учебник для институтов физ. культуры./ Под ред. И.П. Дегтярева. — М.: «ФиС», 1979. — 287 с.

16. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

17. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — URL

: <https://urait.ru/bcode/496688>

18. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. —

#### **Интернет-ресурсы:**

xxx.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).

*Электронно-справочные системы:*

8. **Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»** – база данных учебной, учебно-методической и научной литературы по основным изучаемым дисциплинам - <http://www.biblioclub.ru>

9. **Электронно-библиотечная система «Юрайт»: коллекция «Легендарные книги» и коллекция СПО** – электронные версии учебной и учебно-методической литературы по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям - <http://www.urait.ru>

10. **Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU** – крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования (электронные версии российских научных журналов) - <http://elibrary.ru>

11. **Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** – фонд электронных версий печатных изданий, электронных изданий и ресурсов, мультимедийных изданий и др. - <https://нэб.рф>

12. **Электронная библиотека ТГУ** – база данных научных трудов преподавателей - <https://elibrary.tsutmb.ru>

13. **ЭБС «IPRbooks»** – база данных учебной и научной литературы, периодические издания, аудиокниги, видеокурсы, онлайн тесты по направлениям обучения <http://iprbookshop.ru/>

14. База данных Springer Materials. – URL: <http://materials.springer.com/>

Используемые образовательные платформы:

Дневник. ру., zoom.

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с: Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 14.06.2013 №464);

Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса (утверждены 08.04.2014 г. № АК-44/05вн);

Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащённости образовательного процесса (утверждены 26.12.2013 № 06-2412вн).

Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ среднего профессионального образования и профессионального обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (утверждены МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ 10.04.2020г. № 05-398).



**Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины**

Номер изменени я	Текст изменения	Протокол заседания кафедры специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности	
		№	дата
2022-2023 учебный год			
1			