Министерство образования и науки КЧР
Карачаево- Черкесское республиканское
профессиональное образовательное учреждение
«Международный колледж «Полиглот»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Международного колледжа «Полиглот»
_____Ю. М. Дагужиев
«__»_____2015г.

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура
по специальности среднего профессионального образования

40.02.02 Правоохранительная деятельность
1,2,3 курсы

уровень образования -среднее общее образование

Форма обучения
Очная

г. Черкесск, 2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура**
разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол № ___от «___»____2015г.

Председатель ПЦК _____ Ткаченко О.Л.

Организация-разработчик: Карачаево- Черкесское республиканское профессиональное образовательное учреждение «Международный колледж «Полиглот».

Разработчик: Семенов З.Е. - преподаватель Международного колледжа «Полиглот».

Заключение Педагогического совета №_____ от «____»_____20__ г.

номер

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 3

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....4

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....15

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....17

5. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....18

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ…….……19

7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ……..26

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной

программы среднего звена принадлежит к общему гуманитарному и

социально экономическому циклу дисциплин ППССЗ СПО (ОГСЭ. 04.)

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения

дисциплины:

- формирование физической культуры личности;
- развитие способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль 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.

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 правонарушителей.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;

самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	очная	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170	
в том числе:		
практические занятия	170	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	70	
Промежуточная аттестация в форме (зачета (1,3, семестры), дифференцируемого зачета (2,4,5 семестр)		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика		
Тема 1.1. Совершенствование техники высокого старта	Содержание учебного материала		2
	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия	5	
	Демонстрация высокого старта; выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» с про беганием 5-8 метров.		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Работа с литературой		
Тема 1.2. Совершенствование основ техники бега	Содержание учебного материала		2
	Лабораторные работы не предусмотрены	5	
	Практические занятия		
	Про бегание различных отрезков с различной скоростью; бег с высоким подниманием бедра; бег прыжковыми шагами с большим наклоном туловища; бег с ускорением на дистанции 30 метров в S силы		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Работа с литературой		
Тема 1.3.	Содержание учебного материала		

Совершенствование низкого старта	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия		
	Выполнение команд бег без сигнала по сигналу, бег с сопротивлением; бег с низкого старта		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Работа с литературой		
Тема 1.4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия		
	Совершенствовать технику бега: ходьба и бег на передней части стопы; семенящий бег с переходом на обычный бег; бег на отрезках 2х30 метров; бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег 30 метров.	5	
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Работа с литературой		
Тема 1.5. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		2
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия		
	Старт и стартовый разгон в эстафетном беге. Бег по дистанции. Бег по повороту. Финиширование. Совершенствование приёмов техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4х100 м; 4х400 м.	5	
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Работа с литературой		
Тема 1.6. Барьерный бег	Содержание учебного материала		2
	Лабораторные работы не предусмотрены		

	Практические занятия		
	Стартовый разгон и преодоление одного барьера; два барьера; три барьера в три беговых шага.	7	
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	7	
	Работа с литературой		
Раздел 2.	Плавание		
Тема 2.1. Освоение водной среды и специальных упражнений	Содержание учебного материала	4	2
	1 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия		
	Скольжение на спине и на груди в обтекаемом положении; скольжение на спине с работой ног кролем и одновременными гребками рук, скольжение на спине с работой ног кролем, скольжение на спине с работой ног кролем	4	
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Работа с литературой		
Тема 2.2. Изучение движений ног в кроле на спине	Содержание учебного материала		
	Скольжение на спине и на груди в обтекаемом положении; скольжение на спине, руки вдоль туловища с работой ног — 4х12,5 м; скольжение на спине, руки впереди с работой ног кролем, увеличивая дальность проплыва — 4х12,5 м; скольжение на спине с работой ног кролем и одновременными гребками рук — 4х 12,5 м; скольжение на спине с работой ног кролем, одна рука вдоль туловища, другая впереди — 4х12,5 м; скольжение на спине с работой ног кролем со сменой рук — 4х12,5 м		2
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия	4	

	Скольжение на спине и на груди в обтекаемом положении; скольжение на спине с работой ног кролем и одновременными гребками рук, скольжение на спине с работой ног кролем, скольжение на спине с работой ног кролем		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Работа с литературой		
Тема 2.3. Изучение движений ног в кроле на груди	Содержание учебного материала		
	Скольжение на груди и на спине в обтекаемом положении; скольжение на груди с работой ног кролем — 4х12,5 м; скольжение на груди с работой ног кролем, совершая гребок руками до бедер одновременно — 4х 12,5 м; скольжение с работой ног кролем — выдох в воду, поднять голову вперед, в сторону — сделать вдох, продолжить плавание — 4х12,5 м; скольжение с работой ног кролем, чередуя вдох и выдох в воду — 8 раз;плавание с работой ног кролем на груди с доской в руках — 4х25 м; плавание с работой ног с доской в руках, совершая поочередно вдохи и выдохи в воду, голова между рук — 2х25 м; плавание с работой ног кролем на груди с доской в руках — 2х25 м; с работой ног кролем на груди, руки впереди — 2х25 м.		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия		
	Скольжение на груди и на спине в обтекаемом положении; скольжение на груди с работой ног кролем, скольжение с работой ног кролем, чередуя вдох и выдох в воду.	4	
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Работа с литературой		

Тема 2.4. Изучение движений рук в кроле на спине и дыхания	Содержание учебного материала		2
	Скольжение на спине и на груди в обтекаемом положении; плавание с работой ног кролем на спине и на груди — 2х25 м; плавание с работой ног кролем на спине, руки вдоль туловища, выполняя укороченный гребок руками — 2х25 м; плавание с работой ног кролем на спине, совершая гребок двумя руками одновременно, пауза — 2х25 м; плавание с работой ног кролем на спине, одна рука впереди, другая вдоль туловища, смена положений — 2х25 м;		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия		
	Скольжение на спине и на груди в обтекаемом положении; плавание с работой ног кролем на спине и на груди	4	
	Контрольные работы не предусмотрены	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Работа с литературой		
Тема 2.5. Изучение движений рук в кроле на груди и дыхания	Содержание учебного материала		
	Плавание с работой ног кролем на груди с доской в руках — 2х25 м; плавание с работой ног кролем на груди руки впереди, совершая вдох спереди, а выдох в воду — 2х25 м; плавание с работой ног кролем на груди руки впереди, сделать гребок согнутой рукой под себя до бедра, вдох с проносом руки над водой, пауза при задержке дыхания, тоже — другой рукой — 2х25 м; плавание с работой ног кролем, совершая поочередные гребки руками с паузами и без пауз, согласуя их с дыханием — 2х25 м; плавание кролем на груди с задержкой дыхания — 2х12,5 м; плавание кролем с работой ног с гребками рук и дыханием — 2х25 м;		2

	плавание кролем с работой рук с отработкой техники дыхания — 2х25 м; попытка проплыть кролем на груди в полной координации — 2х25 м.		
	Лабораторные работы не предусмотрены Практические занятия		
	Плавание с работой ног кролем на груди с доской в руках, плавание кролем с работой ног с гребками рук и дыханием, попытка проплыть кролем на груди в полной координации — 2х25 м.	4	
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Работа с литературой		
Тема 2.6. Согласование движений в кроле на спине	Содержание учебного материала		2
	Плавание с работой ног кролем на спине — 4х25 м; плавание с работой рук кролем на спине с доской в ногах — 4х25 м; плавание кролем на спине в координации с акцентом на выдох под гребок правой рукой— 4х25 м; плавание кролем на спине в координации — 4х25 м; 7.		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия		
	Плавание с работой ног кролем на спине, ; плавание с работой рук кролем на спине с доской в ногах, плавание кролем на спине в координации с акцентом на выдох под гребок правой рукой; плавание кролем на спине в координации .	4	
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Работа с литературой		
Тема 2.7. Согласование	Содержание учебного материала		
	Плавание с работой рук кролем на груди с доской в ногах — 4х25 м;		2

движений в кроле на груди	плавание с работой рук кролем на груди с доской в ногах, дыхание — 4х25 м; плавание в координации кролем на груди с отработкой дыхания в привычную сторону и непривычную — 4х25 м;		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия		
	Работой рук кролем на груди с доской в ногах, дыхание, в координации кролем на груди с отработкой дыхания в привычную сторону и непривычную.		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Работа с литературой		
Тема 2.8. Совершенствовать технику плавания кролем на спине	Содержание учебного материала		2
	Скольжение на спине с определением результата; плавание с работой ног кролем на спине — 4х25 м; плавание в координации кролем на спине — 4х25 м; плавание с работой рук кролем на спине с доской в ногах — 4х25 м; плавание в координации кролем на спине — 4х25 м;		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия		
	Плавание в координации кролем на спине	4	
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Работа с литературой		
Тема 2.9. Изучение поворотов в плавании кролем на спине, груди	Содержание учебного материала		2
	Толчок от бортика, принятие наиболее обтекаемого положения, скольжение, первые плавательные движения на спине — 10 раз; стоя спиной к бортику, наклонясь назад с толчком ног от дна бассейна, коснуться правой рукой бортика, сделать группировку ног,		

	вращение и, отталкиваясь рукой, установить ноги на бортик, толчок, скольжение — 10 раз; подплывание к повороту, касание рукой бортика, группировка ног, вращение с толчком рукой, установка ног, толчок, скольжение — 10 раз; плавание кролем на спине с выполнением поворота — 12х25 м.		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия		
	Повороты в плавании кролем на спине, груди	4	
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Работа с литературой		
Тема 2.10. Изучение простых прыжков в воду и старта:	Содержание учебного материала		
	Стоя на бортике, толчком ног вперед-вверх соскок в воду вниз ногами с различными положениями рук и ног — 10 раз; сидя на бортике, наклоняясь — спад в воду вниз головой — 10 раз; стоя на бортике согнувшись, наклоняясь вперед, руки вверху — спад в воду вниз головой — 10 раз; выполнение старта кролем на спине из воды — 10 раз; выполнение старта кролем на груди с бортика, тумбочки — 10 раз; плавание со старта кролем на спине и кролем на груди — 12х25 м.		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия		
	Выполнение старта кролем на груди с бортика, тумбочки	4	
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Работа с литературой		
Раздел 3.	Спортивные игры		
Тема 3. 1. Совершенствование	Содержание учебного материала		
	1 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном		2

передвижений без мяча	процессе		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия		
	Передвижение спиной вперед; то же самое, но зигзагом; передвижение приставными шагами правым и левым боком; бег правым и левым боком; бег в полу приседе.	3	
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Работа с литературой		
Тема 3. 2. Совершенствовать повороты на месте с мячом в руках	Содержание учебного материала		
	Выполнение поворотов на одной ноге вправо, влево; в парах первый старается встать лицом к лицу, а второй старается уклониться поворотами на одной ноге, при этом прижимая мяч к себе.		2
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия	3	
	Выполнение поворотов на одной ноге вправо, влево; в парах первый старается встать лицом к лицу, а второй старается уклониться поворотами на одной ноге, при этом прижимая мяч к себе.		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Работа с литературой		
Тема 3. 3. Совершенствование передач мяча в парах на месте, в движении	Содержание учебного материала		
	Двумя руками от груди; одной рукой от плеча; двумя руками от головы (сверху); одной рукой сбоку; двумя и одной рукой снизу. Высокое ведение на месте поочередно правой и левой рукой в стойке с выставленной вперед ногой; низкое ведение в положении сидя на скамейке и в стойке нападающего на сильно согнутых ногах; ведение на месте с различной		2

	высотой отскока; ведение на месте в параллельной стойке с переводом мяча с руки на руку перед собой; высокое ведение в движении по прямой: одной и другой рукой; то же, но с переходом на низкое ведение на отдельных отрезках		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия	3	
	Передачи мяча в парах на месте, в движении		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Работа с литературой		
Тема 3. 4. Совершенствование бросков мяча в движении после двух шагов, в прыжке, штрафной	Содержание учебного материала		2
	Напомнить технику; выполнить броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Напомнить и показать; бросок-передача с прыжком на ориентир: поднятую руку партнера или в цель на стене; чередование бросков с различных позиций в соревновании на результативность. Напомнить и показать; броски мяча в корзину со штрафной линии.		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия	3	
	Броски мяча в движении после двух шагов, в прыжке, бросок со штрафной линии		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Работа с литературой		
Тема 3. 5. Совершенствование встречным передачам мяча в	Содержание учебного материала		
	Выполнение передач мяча стоя на месте; выполнение передачи мяча в движении неподвижно стоящему игроку; выполнение передач мяча в парах в движении по боковым		2

движении	линиям зала; то же самое, что и в предыдущем, но с броском в корзину.		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия	3	
	Передачам мяча в движении		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Работа с литературой		
Тема 3. 6. Технические и тактические действия игрока	Содержание учебного материала		
	1 Тактические действия игроков в защите и в нападении		2
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия	3	
	Тактические действия игроков в защите и в нападении		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Работа с литературой		
Тема 3.7. Совершенствование передач мяча в парах	Содержание учебного материала		
	1 Напомнить и показать верхние и нижние передачи; выполнение передач в парах; выполнение передач в тройках.		2
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия	3	
	Верхние и нижние передачи; выполнение передач в парах; выполнение передач в тройках.		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Работа с литературой		
Тема 3.8. Совершенствование передач мяча через сетку с перемещением	Содержание учебного материала		
	1 Совершенствование передач мяча через сетку с перемещением		2
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия	3	
	Совершенствование передач мяча через сетку с перемещением		

	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Работа с литературой		
Тема 3.9. Совершенствование нижней, прямой подачи:	Содержание учебного материала		
	1 Напомнить технику выполнения нижней прямой подачи мяча; выполнить собственно подачи волейбольными мячами.		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия	3	
	Техника выполнения нижней прямой подачи мяча; выполнить собственно подачи волейбольными мячами.		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Работа с литературой		
Тема 3.10. Совершенствовать верхнюю прямую подачу	Содержание учебного материала		2
	1 Выполнение имитаций подачи; выполнение подач волейбольными мячами		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия	3	
	Верхняя прямая подача		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Работа с литературой		
Тема 3.11. Совершенствовать приемы мяча с подачи:	Содержание учебного материала		
	В парах один подает, другой выполняет приемы мяча, направляя мяч вверх вперед. После 10-12 подач смена; то же самое, но через сетку.		2
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия	3	
	Приемы мяча		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	

	Работа с литературой		
Тема 3.12. Технические и тактические действия игрока	Содержание учебного материала		2
	1 Технические и тактические действия игрока		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия	2	
	Учебно-тренировочная игра		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Работа с литературой		
Раздел 4.	Лыжная подготовка		
Тема 4. 1. Изучение попеременного 2-х шажного хода	Содержание учебного материала		2
	1 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия		
	Изучить скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину) на равнине и под уклон, имитировать работу рук (на месте без палок и с палками, держа их за середину); разучить цикл попеременного двухшажного хода в целом.	5	
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Работа с литературой, Интернет ресурсами		
Тема 4. 2. способы подъёмов:	Содержание учебного материала		
	1 Отрезок подъема длиной 25-30 м. Боковые шаги на ровном месте в правую (левую) сторону; подъем на склон «лесенкой», повернувшись к нему сначала левым, затем правым боком; имитация подъема «елочкой» на ровном месте; подъем «елочкой» на пологий склон.		2
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия	5	

	Изучение способов подъёмов: скользящим шагом; подъем «полуелочкой»; подъем «елочкой»; подъем «лесенкой»		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Работа с литературой		
Тема 4. 3. Изучение спусков	Содержание учебного материала		
	1 Спуск со склона в основной стойке - спуск со склона до ориентира; мягко пружиня ногами; спуск в воротца, образованные лыжными палками. Свободный спуск: с поворотом и переступанием лыжами в правую (левую) сторону; взявшись за руки; низко присев.		2
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия	5	
	Техника выполнения спусков		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Работа с литературой		
Тема 4. 4. Изучение способов торможений	Содержание учебного материала 1 Имитация движений на месте; на склоне средней крутизны; упором («полуплугом») - имитировать движения стоя на месте; на склоне средней крутизны; падением – имитация падения на месте; на склоне с низкой скоростью.		2
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия	5	
	Способы торможения		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Работа с литературой		
Тема 4. 5.	Содержание учебного материала		

Изучение поворотов в движении: переступанием	1 Вокруг пяток лыж; вокруг носков лыж; обход лыжной палки; передвижение между палками; передвижение по лыжне с обходом лыжных палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга.		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия	5	
	Повороты в движении: переступанием		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Работа с литературой		
Тема 4. 6. Изучение одновременного бесшажного хода:	Содержание учебного материала		2
	1 Имитация бесшажного хода на месте; передвижение бесшажным ходом под уклон; тоже на равнине.		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия	5	
	Одновременно бесшажный хода		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Работа с литературой		
Тема 4. 7. Изучение одновременного одношажного хода:	Содержание учебного материала		
	1 Выполнение одновременного одношажного хода раздельно на три счета, из исходного положения - законченный толчок руками: на счет "раз" - вынос рук с палками вперед, на счет "и" - шаг с правой или левой ноги вперед, на счет "два" - одновременный толчок палками (обозначить проводя их над снегом) и приставление толчковой ноги маховым движением к опорной; выполнение хода раздельно, двигаясь по лыжне с уклоном 2-3 градуса в медленном темпе; тоже слитно.		2
	Лабораторные работы не предусмотрены		

	Практические занятия	5	
	Выполнение одновременного одношажного хода		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Работа с литературой,		
Тема 4. 8. Изучение одновременного двухшажного хода	Содержание учебного материала		
	1 Выполнение одновременного хода раздельно на три счета, из исходного положения законченный толчок руками: на счет "раз" - шаг с правой или левой ноги, руки с палкам выносят вперед, кольцами к себе, на счет "два" - следующий шаг, кольца палок выносят вперед и ставят на снег (обозначить, не втыкая в снег), на "три" - одновременный толчок палками (обозначить), приставляя толчковую ногу к опорной, прокат; тоже, но со скольжением по лыжне с уклоном 2-3 градуса в медленной темпе; тоже слитно без подсчета.		2
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия	5	
	Одновременно двушажный ход		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Работа с литературой,		
Раздел 5.	Гимнастика		
Тема 5. 1. Развитие общей и специальной выносливости.	Содержание учебного материала		2
	1 Комплекс упражнений на развитие выносливости. Упражнения с отягощением. Упражнения на гимнастических снарядах		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия	8	
	Комплекс упражнений на развитие силы.		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	

	Работа с литературой,		
Тема 5. 2. Развитие гибкости	Содержание учебного материала		
	1 Комплекс гимназических упражнений на развитие гибкости. Упражнения со страховкой		2
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия	8	
	Комплекс гимназических упражнений на развитие гибкости. Упражнения со страховкой		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Работа с литературой,		
Тема 5. Средства развития силы..	Содержание учебного материала		
	1 Комплекс упражнений на развитие силы. Упражнения с отягощением. Упражнения на гимнастических снарядах		2
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия	8	
	.Комплекс упражнений на развитие силы. Упражнения с отягощением. Упражнения на гимнастических снарядах		
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Работа с литературой,		
	всего	340	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета для лекционного материала; спортивный комплекс.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству студентов;

- рабочее место для преподавателя;

Технические средства обучения:

- компьютер;

-проектор.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты;

- перекладина;

- брусья;

-гимнастические скамейки;

- шведская стенка.

Аппаратура и приборы:

- аптечка первой помощи;

- секундомер;

- свисток.

Технические средства обучения:

- магнитофон.

Инвентарь:

- баскетбольные мячи;

- волейбольные мячи;

- футбольные мячи;

- набивные мячи;

- скакалки;

- обручи.

Аппаратура и приборы:

- аптечка первой помощи.

Технические средства обучения:

проектор

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура студента: Учебник для студ. учреждений сред.проф. Образования / [н.в. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиневич, Г.И. Погадаев]. – 14-е изд., испр.- М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 176с.

2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / [И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 429 с.

3. Физическая культура студента: Учебник для вузов / [М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, Ю. Л. Кислицын и др.]; Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2013. - 446 с.

Дополнительные источники:

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб.пособие / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - 3-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 235 с. - (Высш. проф. образование).

2. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов/ А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 4-е изд., стереотип.- М.: Академия, 2007. - 463 с.

3. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой / А.О. Карелин. - М.-СПб.: ДИЛЯ, 2003. - 249 с. - (Правильное питание).

4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб.пособие. - М.: Академия, 2006. - 336 с. - (Высш. проф. образование).

5. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб.пособие / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов. - М.: Академия, 2005. - 430 с. - (Высш. проф. образование).

6. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г.Попова. - М.: Терра-Спорт, 2000. – 72 с.

7. Решетников Н.В. Физическая культура : учеб.пособие / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - 4-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 150 с. - (Сред.проф. образование).

8. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2004. - 398 с. - (Высш. проф. образование).

9. Коробейников, Н.К. Физическое воспитание. :[Текст] / Н.К. Коробейников, А. Михеева, И.Г. Николенко. - М.: Высшая школа, 1984. - 336с.

10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2008. - 478 с.

11. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М.: Гардарики, 2007. - 218 с.

Интернет-ресурсы:

1. www.rezeptsport.ru – спортивно-информационный сайт.

2. http://news.sportbox.ru – спортивный информационный сайт.

3. http://www.rusathletics.com/ - лёгкая атлетика России.

4. http://www.trackandfield.ru/ - календари, соревнования, фотогалереи лёгкой

атлетики.

5. http://swim-video.ru/ - видео по плаванию.

6. www.asu.ru/files/documents/00000917.doc - лекции по физической культуре.

7. Режим доступа: http://e.lanbook.com/view/book/30169/ - Родин А.В. Введение в профессию (Физическая культура). - Кемерово, 2011. - 108 с.

8. Режим доступа: http://e.lanbook.com/view/book/30144/- Иванова С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза. - Кемерово, 2011. - 150 с.

Интернет-ресурсы:

9. edu54.ru›node/45843 – обучение технике спринтерского бега

10. rudocs.exdat.com›docs/index-67772.html…- обучение технике на средние и длинные дистанции

11. zaz.gendocs.ru›docs/2800/index-1625481.html… обучение технике прыжков

12. do.gendocs.ru›docs/index-190877.html – обучение технике барьерного бега

13. gigieya.ru›fizkult/sila.html – упражнения для развития силы и выносливости

14. fizkulturaisport.ru›…396…silovoj-vynoslivosti.html – упражнения для развития силовой

выносливости

15. fizra137.narod.ru›lyzhy.html -Лыжная подготовка в учебных заведениях.

16. fiz-ra.com›uprazhneniya-dlya-razvitiya-gibkosti…1- Комплекс упражнений для развития гибкости мышц №1

Интернет-ресурсы:

Портал «Министерства обороны Российской Федерации» - http://www.mil.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется

преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Результаты обучения
- 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 правонарушителей.	Демонстрация заинтересованности в выбранной профессии.
Усвоенные знания:	
- роль 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	тестовое задание

5. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные профессиональные компетенции	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ПК-1.6 Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.	Знать методы средства способы пресечения правонарушения. Уметь использовать специальные средства защиты. Иметь практический опыт: пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств	Экспертная оценка

Результаты (освоенные общекультурные компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК-2 Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной ориентации	Знать основные ценности здорового образа жизни Уметь мотивировать себя и окружающих на поддерживание здорового образа жизни Владеть ценностями здорового образа жизни	тестовое задание
ОК-3 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Знать тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия Уметь применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей Владеть навыками оценки собственной деятельности	тестовое задание

ОК-6 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	Знать способы самоконтроля за состоянием здоровья Уметь самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку Владеть навыками оценки собственной деятельности	контрольные тесты тестовое задание
ОК -10 Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Уметь поддерживать состояние здоровья в адаптационный период Владеть навыками саморегуляциив адаптационный период	тестовое задание
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	Знать основы здорового образа жизни Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Владеть навыками профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности	тестовое задание

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – по желанию	наименование оценочного средства
1	Легкая атлетика	ОК -2 Знать основные ценности здорового образа жизни Уметь мотивировать себя и окружающих на поддерживание здорового образа жизни Владеть ценностями здорового образа жизни	зачет
2	Спортивные игры	ОК -6 Знать способы самоконтроля за состоянием здоровья Уметь самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку Владеть навыками оценки собственной деятельности	зачет
3	Лыжная подготовка	ОК-10 Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Уметь поддерживать состояние здоровья в адаптационный период Владеть навыками саморегуляции в адаптационный период	зачет
4	Гимнастика	ОК – 3 Знать тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	зачет

		Уметь применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей Владеть навыками оценки собственной деятельности ПК-1.6 Знать методы средства способы пресечения правонарушения. Уметь использовать специальные средства защиты.	
5	плавание	ОК- 14 Знать основы здорового образа жизни Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Владеть навыками профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности	зачет

6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

6.2.1. зачет

- типовые вопросы (задания)

Примерная тематика рефератов для студентов временно освобождённых от практических занятий по физической культуре

1 семестр: Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2 семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3 семестр. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4 семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Вопросы и задания для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»

Месяц	Учеб. неделя	Кол-во часов	Задания	Форма контроля
2 семестр				
Февраль		8	Работа с литературой, подготовка реферата: «Тактика силового задержания и обезвреживания противника, самозащита без оружия»	Защита реферата
Март	21-27	6	Работа с литературой подготовка реферата «Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке», «Техника спусков и подъёмов»	Защита реферата
Апрель	28-32	6	Работа с литературой, подготовка реферата «Техника безопасности на занятиях по плаванию. Движения рук и ног при различных способах плавания»	Защита реферата
Май	33-39,	6	Работа с литературой, подготовка реферата «Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	Защита реферата

			Основы техники бега на короткие и средние дистанции»	
3 семестр				
Сентябрь-декабрь	1-18	26	Работа с литературой, подготовка к зачёту: Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.	Устный опрос на зачёте
4 семестр				
Февраль-май	20-30	18	Работа с литературой, подготовка к зачёту: Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе Правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей.	Устный опрос на зачёте

Вопросы для д/зачёта по дисциплине «Физическая культура»

I семестр

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Средства физической культуры.
3. Основные составляющие физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Формирование физической культуры личности.
6. Физическая культура в структуре профессионального образования.

Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

7. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

8. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.

9. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

10. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.

11. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

II семестр

1. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.

2. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.

3. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.

4. Физическое развитие человека.

5. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.

6. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.

7. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

8. Тактика силового задержания и обезвреживания противника, самозащита без оружия

III семестр

1. Здоровье человека как ценность.

2. Факторы его определяющие.

3. Влияние образа жизни на здоровье.

4. Здоровый образ жизни и его составляющие.

5. Основные требования к организации здорового образа жизни.

6. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.

7. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

8. Критерии эффективности здорового образа жизни.

9. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

10. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.

11. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.

12. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности

IV семестр

1. Методические принципы физического воспитания.

2. Основы и этапы обучения движениям.

3. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

4. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.

5. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках.

6. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.

7. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

8. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

9. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена.

10. Формы занятий физическими упражнениями

11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

12. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.

13. Спортивная классификация.

14. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные.

15. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).

16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

17. Правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ

ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

ДЕВУШКИ

ТЕСТЫ	Зачтено			не зачтено
Бег 2000 метров (мин.,сек.)	10.0	11.00	11.30	12.30
Бег 100 метров (сек.)	15,0	16,0	17,0	18,0
Прыжки в длину с места (см.)	190	170	160	150
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во повт.)	20	15	10	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги согнуты, руки за головой) (кол-во повторений)	60	40	25	18
Плавание 25, 50 метров	Без учета времени			
Бег на лыжах (2км.)	Без учета времени			

ЮНОШИ

ТЕСТЫ	Зачтено			не зачтено
Бег 3000 метров (мин.,сек.	13.30	14.30	15.30	16.00
Бег 100 метров (сек.)	13,6	14,0	14,6	15,0
Прыжки в длину с места (см.)	230	220	210	200
Подтягивание на перекладине (кол-во повторений)	12	10	8	6
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги согнуты, руки за головой) (кол-во повторений)	80	60	45	30
Плавание 50 метров без учета времен	Без учета времени			
Бег на лыжах без учета	Без учета времени			

времени (3км.)	

6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, практического опыта, характеризующие этапы формирования компетенций

7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

7.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования 40.02.02 Правоохранительная деятельность, реализация данной программы предусматривает использование разнообразных форм проведения учебных занятий. Обеспечивая единство теоретической и технологической подготовки, в процессе обучения необходимо использовать разнообразные формы работы, в частности практические занятия.

Для контроля усвоения студентами разделов данного курса широко используется практическая проверка технических действий выполняемых студентами.