

## АННОТАЦИЯ

### к рабочей программе дисциплины «Адаптивная физическая культура» специалистов среднего звена 40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

#### **Цель преподавания дисциплины:**

Цель дисциплины «Адаптивная физическая культура» – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств адаптивной физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

#### **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

ОК 2 – Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3 – Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6 – Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10 - Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14- Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

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

**Разделы дисциплины:** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО, Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, Легкая атлетика, Преодоление препятствий, Спортивные и подвижные игры, Лыжная подготовка, Атлетическая подготовка, Гимнастика, Элементы единоборств, Плавание, Комплексные занятия.

Основы техники безопасности на занятиях физической культурой, Коррекция техники основных движений, Коррекция и развитие координационных способностей, Компенсация утраченных или нарушенных функций, Профилактика и коррекция соматических нарушений, Коррекция и развитие сенсорных систем, Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности, Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений, Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля, Паралимпийское движение- основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ  
Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан юридического факультета

*(наименование ф-та полностью)*

 С.В. Шевелева

*(подпись, инициалы, фамилия)*

« 28 » 02 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптивная физическая культура

*(наименование учебной дисциплины)*

ОПОП СПО – программа подготовки специалистов среднего звена

40.02.02 Правоохранительная деятельность

*(код и наименование специальности)*

Форма обучения:

очная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Курс – 20 22

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом очной формы обучения среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденным приказом Минобрнауки России от 12 мая 2014 г. № 509, на основании учебного плана очной формы обучения ОПОП СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) 40.02.02 Правоохранительная деятельность, одобренного Ученым советом университета (протокол от «28» февраля 2022 г. № 7).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов очной формы обучения по ППССЗ 40.02.02 Правоохранительная деятельность на заседании кафедры физического воспитания (протокол от «24» 02 2022 г. № 7).

и.о. зав. кафедрой  
физического воспитания \_\_\_\_\_

к.п.н., доцент  
С.В. Токарева

Разработчик \_\_\_\_\_

к.б.н., доцент  
Н.В. Воробьева

Согласовано:

Директор научной библиотеки \_\_\_\_\_

Макаровская В.Г.

кафедрой УП протокол № 91 от «28» 02 2022  
Зав. кафедрой УП \_\_\_\_\_

к.ю.н., доцент А.А. Байбарин

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана очной формы обучения ППССЗ 40.02.02 Правоохранительная деятельность, одобренного Ученым советом университета (протокол от «  »    20    г. №   ), на заседании кафедры физического воспитания (протокол от «  »    20    г. №   ).

Зав. кафедрой  
физического воспитания \_\_\_\_\_

к.п.н., доцент  
С.В. Токарева

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана очной формы обучения ППССЗ 40.02.02 Правоохранительная деятельность, одобренного Ученым советом университета (протокол от «  »    20    г. №   ), на заседании кафедры физического воспитания (протокол от «  »    20    г. №   ).

Зав. кафедрой  
физического воспитания \_\_\_\_\_

к.п.н., доцент  
С.В. Токарева

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ОПОП СПО – программы подготовки специалистов среднего звена 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» направлена на формирование общих компетенций и профессиональной компетенции, установленных ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденным приказом Минобрнауки России от 12 мая 2014 г. № 509.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14 и ПК 1.6.

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины «Адаптивная физическая культура» – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств адаптивной физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Таблица 1.2 – Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код ОК	Уметь	Знать
ОК-2	У1. самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; У2. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	З1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
ОК-3	У1. самостоятельно	З1. о роли физической

	<p>поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;</p> <p>У2. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>32. основы здорового образа жизни</p>
ОК-6	<p>У2. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>32. основы здорового образа жизни;</p> <p>33. способы самоконтроля за состоянием здоровья</p>
ОК-10	<p>У2. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>У3. применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности</p>	<p>33. способы самоконтроля за состоянием здоровья</p>
ОК-14	<p>У3. применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности</p>	<p>32. основы здорового образа жизни;</p> <p>33. способы самоконтроля за состоянием здоровья</p>
ПК-1.6	<p>У4. применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений</p>	<p>34. тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия</p>

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем учебной дисциплины</b>	340
в том числе:	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	170
в том числе:	
лекции	2
лабораторные занятия	не предусмотрены
практические занятия	168
курсовое проектирование (курсовая работа)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающихся	168
Консультации	2
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
Зачёт	8
Зачёт с оценкой (дифференцированный)	2

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объём часов</i>	<i>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</i>
1	2	3	4
<p><b>Тема 1</b>                      Основы техники безопасности на занятиях физической культурой</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>                      Требования безопасности и гигиены к месту проведения занятий по физической культуре с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, а также к спортивному оборудованию и инвентарю.</p>	3	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6
	<p><b>Лекционное занятие № 1.</b>                      Основы техники безопасности на занятиях физической культурой</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                      Ознакомиться с техникой безопасности на занятиях физической культурой</p>	30	



<b>Тема 2</b> Коррекция техники основных движений	<b>Содержание учебного материала</b> Коррекция техники основных движений: ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазания, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнения с предметами и др. Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками).		ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы)	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Оздоровительная и корригирующая гимнастика.	18	
<b>Тема 3</b> Коррекция и развитие координационны х способностей	<b>Содержание учебного материала</b> Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.		ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6

	<b>Практическое занятие № 2.</b> Выполнении физических упражнений	10	
<b>Тема 4</b> Компенсация утраченных или нарушенных функций.	<b>Содержание учебного материала</b> Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.		ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6
	<b>Практическое занятие № 3</b> Подвижные игры, гимнастические упражнения	14	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи)	18	
<b>Тема 5</b> Профилактика и	<b>Содержание учебного материала</b> Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки,		ОК-2 ОК-3

коррекция соматических нарушений	сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания воздухом, солнцем, водой. Использование на занятиях элементов оздоровительных систем.		ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6
	<b>Практическое занятие № 4</b> Профилактика и коррекция соматических нарушений	16	
<b>Тема</b> Коррекция и развитие сенсорных систем	<b>6</b> <b>Содержание учебного материала</b> Коррекция и развитие сенсорных систем: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти; Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; - дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д. Классическая аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями, меняя ритм и направление движений, под музыкальное сопровождение. Фитбол-аэробика: упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений		ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6
	<b>Практическое занятие № 5</b> Фитбол-аэробика	16	

		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Общеразвивающие упражнения	18	
<b>Тема 7</b> Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности		<b>Содержание учебного материала</b> Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.		ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6
		<b>Практическое занятие № 6</b> Коррекция и развитие сенсорных систем: - дифференцировка зрительных и звуковых сигналов по силе, расстоянию, направлению	16	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; - дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.	28	
<b>Тема 8</b> Освоение методов мышечной релаксации. Основы дыхательных упражнений.		<b>Содержание учебного материала</b> Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг). Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного		ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6

	динамического. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, к. Бутейко и др.), направленным на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы.		
	<b>Практическое занятие № 7</b> Основы дыхательных упражнений	16	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения	16	
<b>Тема 9</b> Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля.	<b>Содержание учебного материала</b> Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. лестнице и другие упражнения на гимнастических снарядах.		ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6
	<b>Практическое занятие № 8</b> Оценка телосложения, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния	16	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Методы доступного самоконтроля.	20	

<b>Тема 10</b> Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта	<b>Содержание учебного материала</b> История развития паралимпийского движения в мире. Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта.		ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6
	<b>Практическое занятие № 9</b> История развития паралимпийского движения в мире	16	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Факторы, тенденции и условия, обусловившие появление и развитие адаптивного спорта.	20	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение реализации программы учебной дисциплины

Для реализации учебной дисциплины используется материально-техническая база университета, обеспечивающая проведение всех видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных учебным планом, с учетом примерной основной образовательной программы.

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории и спортивные залы для проведения занятий всех видов, предусмотренных основной профессиональной образовательной программой – программой подготовки специалистов среднего звена, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, спортивные залы, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов.

Таблица 3.1 – Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Вид аудиторного фонда	Оборудование
1	Учебная аудитория	Оснащение стандартной учебной мебелью. Оснащение техническими средствами обучения (или возможность использования переносного комплекта ТСО): ноутбук, экран, мультимедийный проектор. Шахматы
2	Спортивный зал №1 для проведения занятий по волейболу, баскетболу, настольному теннису, лёгкой атлетике, гимнастики, общей физической подготовки (ОФП)	Мячи (волейбольные, баскетбольные, набивные); столы теннисные; гантели (2,5 кг); стойки баскетбольные; сетка волейбольная; обручи; набор для настольного тенниса; скакалки; эспандеры; степ-платформы; секундомер, шагомер; маты гимнастические, татами, наборы для бадминтона; медицинская аптечка
3	Спортивный зал для проведения занятий по единоборствам	Боксёрские перчатки; перчатки для рукопашного боя; защита для ног; защитные шлемы для рукопашного боя; стенка гимнастическая; эспандеры, гимнастические маты, татами
4	Спортивный зал №2 для проведения занятий по футболу, баскетболу, медицинболу	Мячи футбольные, защитная сетка
5	Спортивный зал для занятий тяжёлой атлетикой/ тренажёрный зал	Гири; гантели, штанги; диски для тяжелой атлетики 5, 15, 20 кг; фитнес-центр «Кеттлер Классик»; силовой тренажер «WEIDER»; атлетический тренажер;

		тренажёр брусся-пресс; брусся; перекладина
6	Спортивный зал для занятий по адаптивной физической культуре лиц с ослабленным здоровьем	Тренажёры, гантели, скакалки, секундомер, набор для бадминтона; медицинская аптечка
7	Стадион	Беговые дорожки
8	Футбольное поле	Футбольные ворота, мячи
9	Две открытые спортивные площадки	
10	Спортивный клуб	
11	Библиотека, читальный зал с выходом в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»	Оборудованное рабочее место читателя. Наличие ПК (или возможность подключения собственного гаджета) с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

## 3.2 Информационное обеспечение реализации программы учебной дисциплины

### 3.2.1 Основная учебная литература

1. Физическая культура: учебник Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 19.02.2021). – Режим доступа : по подписке. — Текст: электронный.

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (дата обращения: 19.02.2021). – Режим доступа : по подписке. — Текст: электронный.

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие/ М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 19.02.2021). – Режим доступа : по подписке. – Текст : электронный.

### 3.2.2 Дополнительная учебная литература

4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник: / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва: Спорт, 2016. – 385 с.: ил. –



URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367> (дата обращения: 19.02.2021). – Режим доступа : по подписке — Текст : электронный.

5. Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта: монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин; Юго-зап. гос. ун-т. - Электрон. текстовые дан. — Курск: ЮЗГУ, 2015. - 166 с. – Текст : электронный.

### **3.2.3.Перечень методических указаний**

1.Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации / ЮЗГУ сост.: О. М. Цуканова, Г. Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2014. - 25 с. – Текст: электронный.

2.Основы физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие / В. П. Чурилов [и др.]; Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010. - 156 с. – Текст: электронный.

3.Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2016. - 23 с. — Текст: электронный.

4. Первая / доврачебная помощь : методические рекомендации для преподавателей спортивных тренеров и студентов вуза/ Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2018. - 28 с.— Текст : электронный.

### **3.2.4 Другие учебно-методические материалы**

Научные журналы в библиотеке университета:  
Теория и методика физической культуры  
Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях

### **3.2.5 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1 <http://www.sport.pu.ru/> - спортивный портал

2 <http://ftrainer.narod.ru> - сайт учителя физической культуры

3 [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) - система комплексов автоматизированных дидактических средств

4 <http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/> - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

5 База данных рефератов и цитирования «Scopus» – <http://www.scopus.com>.

6 Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека Онлайн» – <http://biblioclub.ru>.

7 Единое окно доступа к образовательным ресурсам – <http://window.edu.ru>.

8 Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ – <http://dvs.rsl.ru>.

9 Научная электронная библиотека eLibrary.ru – <http://elibrary.ru>.

### 3.2.6 Перечень информационных технологий

При организации и контроле самостоятельной работы обучающихся используется электронная почта.

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>УМЕТЬ:</b> У1. самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; У2. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей У3. применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности У4. применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и</p>	<p><b><u>Критерии оценки умений при проведении текущего контроля успеваемости:</u></b></p> <p>Оценка <i>«отлично»</i> выставляется обучающемуся, если он свободно справляется с практическими заданиями; самостоятельно решает задачи самообразования и личностного развития; осознанно планирует повышение квалификации, не затрудняется при видоизменении практических заданий и задач; правильно обосновывает принятые решения; владеет разносторонними приемами, средствами и методами выполнения практических заданий и решения поставленных задач, способствующих профессиональному развитию и повышению квалификации</p> <p>Оценка <i>«хорошо»</i> выставляется обучающемуся, если он</p>	<p><b><u>Методы оценки умений при проведении текущего контроля успеваемости:</u></b></p> <p>Вопросы для устного опроса; Вопросы и задания в тестовой форме</p>

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений	<p>стремится к личностному развитию и самообразованию, правильно выполняет практические задания и решает поставленные задачи, владеет основными приемами, средствами и методами их выполнения.</p> <p>Оценка <b>«удовлетворительно»</b> выставляется обучающемуся, если он испытывает затруднения и (или) допускает недочеты и (или) ошибки при выполнении практических заданий и решении поставленных задач; владеет элементарными приемами их выполнения.</p> <p>Оценка <b>«неудовлетворительно»</b> выставляется обучающемуся, который допускает грубые ошибки при выполнении практических заданий и решении поставленных задач; не владеет элементарными приемами их выполнения; не стремится к самообразованию и личностному развитию, к повышению квалификации.</p>	
	<b><u>Критерии оценки умений при проведении промежуточной</u></b>	<b><u>Методы оценки умений при проведении</u></b>

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<p><b><u>аттестации обучающихся:</u></b></p> <p>Оценка <i>«зачтено»</i> выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал владение компетенциями на уровне не ниже порогового, соответствующем оценке не ниже «удовлетворительно». Умеет самостоятельно и грамотно подбирать и использовать адекватные методы и средства личностного развития и самообразования, решать поставленные практические задачи. Осознанно стремится к повышению квалификации и профессиональному развитию.</p> <p>Оценка <i>«незачтено»</i> выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал владение компетенциями на недостаточном уровне, соответствующем оценке «неудовлетворительно». Не умеет самостоятельно подбирать и использовать адекватные методы и средства личностного развития и самообразования, решать поставленные практические задачи. Не стремится к повышению квалификации и профессиональному развитию.</p>	<p><b><u>промежуточной аттестации обучающихся:</u></b></p> <p>Вопросы для зачета с оценкой; Сдача контрольных нормативов</p>

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b><i>ЗНАТЬ:</i></b>  31. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  32. основы здорового образа жизни  33. способы самоконтроля за состоянием здоровья  34. тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия</p>	<p><b><u>Критерии оценки знаний при проведении текущего контроля успеваемости:</u></b></p> <p>Оценка <b>«отлично»</b> выставляется обучающемуся, если он свободно владеет терминологией дисциплины; глубоко и прочно освоил и знает, как технически верно выполнять 100-85% упражнений из списка требуемых контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала.</p> <p>Оценка <b>«хорошо»</b> выставляется обучающемуся, если он правильно и уместно пользуется терминологией дисциплины; знает, как технически верно выполнять 84-70% упражнений из списка требуемых контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала.</p> <p>Оценка <b>«удовлетворительно»</b> выставляется обучающемуся, если он допускает неточности при применении терминологии дисциплины; технику</p>	<p><b><u>Методы оценки знаний при проведении текущего контроля успеваемости:</u></b></p> <p>Вопросы для устного опроса;  Вопросы и задания в тестовой форме</p>

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<p>выполнения контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала освоил частично (69-51%); допускает недочеты и ошибки.</p> <p>Оценка <b>«неудовлетворительно»</b> выставляется обучающемуся, который не владеет терминологией дисциплины; не знает и не владеет навыками выполнения значительной части (50% и менее) контрольных нормативов контролируемого учебного материала; допускает грубые ошибки в его реализации.</p>	
	<p><b><u>Критерии оценки знаний при проведении промежуточной аттестации обучающихся:</u></b></p> <p>Оценка <b>«зачтено»</b> выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал владение компетенциями на уровне не ниже порогового, соответствующем оценке не ниже «удовлетворительно». Знает, как самостоятельно и грамотно технически верно выполнять 100-85% упражнений из списка требуемых контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала</p>	<p><b><u>Методы оценки знаний при проведении промежуточной аттестации обучающихся:</u></b></p> <p>Вопросы для зачета с оценкой; Сдача контрольных нормативов</p>

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<p>Осознанно стремится к повышению квалификации, профессиональному и личностному развитию, к самообразованию.</p> <p>Оценка <i>«незачтено»</i> выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал владение компетенциями на недостаточном уровне, соответствующем оценке «неудовлетворительно».</p> <p>Не знает, как выполнять 45% (и менее) упражнений из списка требуемых контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала.</p> <p>Не стремится к повышению квалификации, личностному и профессиональному развитию и самообразованию.</p>	

## **5 ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

*Для лиц с нарушением слуха* возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; вопросы, тексты заданий и задач, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом

используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

*Для лиц с нарушением зрения* допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении текущего контроля успеваемости для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам. Промежуточная аттестация осуществляется в устной форме.

*Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата,* на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочесть задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).