

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич

Должность: ректор

Дата подписания: 21.11.2024 14:00:25

Уникальный программный ключ:
9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be730df2374d16f3c0ce536f0fc6

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе дисциплины «Физическая культура» специалистов среднего звена 40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

Цель преподавания дисциплины:

Цель дисциплины «Физическая культура» – формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и 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.

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

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)

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 – ППСЗ) 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 ППСЗ 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 ППСЗ 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 ППСЗ 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
5	ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	18

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная дисциплина «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 «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 «Физическая культура» – формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и 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
Объем учебной дисциплины	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
Промежуточная аттестация:	
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
Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания.		ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6
	Лекционное занятие № 1. Термины физической культуры и спорта	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	30	
Тема 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.		ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6

	Практическое занятие № 1. Формы и содержание физических упражнений.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены	18	
Тема 3 <i>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</i>	Содержание учебного материала Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля		ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6
	Практическое занятие № 2. Основные методы самоконтроля	10	
Тема 4 <i>Легкая атлетика</i>	Содержание учебного материала Бег на короткие дистанции: 100м, челночный бег 10х10 метров, 4х20 метров. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, повороты в челночном беге, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Бег на дистанции: 500, 1000м, 2000м, 3000м. Техника бега: высокий старт, бег по дистанции (по прямой и по виражу), финиширование. Специальные упражнения бегуна. Бег по пересеченной местности (кросс): бег в лесной зоне и по открытой местности. Способы преодоления: спусков, подъемов, канав, поваленных деревьев и др. естественных препятствий. Контрольный бег в условиях соревнований.		ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6

	Практическое занятие № 3 Легкая атлетика	14	
	Самостоятельная работа обучающихся Заниматься бегом. Отработка техники низкого старта, челночного бега	18	
Тема 5 <i>Преодоление препятствий</i>	Содержание учебного материала Способы преодоления препятствий: с опорой на руки (руку), зацепом, силой, с помощью партнера. Преодоление лабиринта, препятствия по узкой опоре. Способы выполнения прыжков в глубину из положений: сидя, стоя, с опорой на руки (руку), вися.		ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6
	Практическое занятие № 4 Преодоление препятствий	16	
Тема 6 <i>Спортивные и подвижные игры</i>	Содержание учебного материала Техника игры в баскетболе, волейболе, футболе: стойки, перемещения, ведение мяча, остановка, прием и передачи мяча, бросок (удар) мяча, отбор мяча, блок и т.п. Тактика игры в нападении (контратака, быстрый пас в отрыв и т.п.) и в защите (зонная, личная защита и т.п.). Подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам.		ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6
	Практическое занятие № 5 Спортивные и подвижные игры	16	

		Самостоятельная работа обучающихся Отработать тактику игры в нападении и защите	18	
Тема 7 <i>Лыжная подготовка</i>		Содержание учебного материала Подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжная гонка на 5 км. При отсутствии снега занятия лыжной подготовкой заменяются на ускоренные передвижения (бег, кросс) на 3 км (мужчины), 1 км (женщины)		ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6
		Практическое занятие № 6 Лыжная подготовка	16	
		Самостоятельная работа обучающихся Отработать технику подъёмов, спусков, поворотов, торможения	28	
Тема 8 <i>Атлетическая подготовка</i>		Содержание учебного материала Упражнения с отягощениями (медицинбол, гири, гантели, штанга, партнер и др.). Упражнения на тренажерах. Комплексы упражнений для различных групп мышц.		ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6
		Практическое занятие № 7 Атлетическая подготовка	16	
		Самостоятельная работа обучающихся Изучить комплексы упражнений для различных групп мышц	16	

<p>Тема Гимнастика</p>	<p>9 Содержание учебного материала Упражнения на ловкость. Кувырки: вперед, назад, вперед через плечо, назад через плечо, полет-кувырок, перекат. Строевые приемы на месте и в движении: построение и перестроения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног и пояса нижних конечностей; упражнения для развития физических качеств; упражнения на восстановление и расслабления Упражнения на гимнастических снарядах: ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения на развитие силовых способностей (отжимание в упоре лежа, поднимание туловища или ног из положения лежа на спине или животе и др.) на ковре; упражнения в равновесии на ковре, скамейке; упражнения в лазании по канату; упражнения в поднимании и переноске груза или партнера; подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом, выход силой, размахивание и др. на перекладине; отжимание в упоре, ходьба в упоре, упор углом, размахивание, соскоки и др. на брусьях; поднимание ног, вис углом и др. на гимнастической лестнице и другие упражнения на гимнастических снарядах.</p>		<p>ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6</p>
	<p>Практическое занятие № 8 Гимнастика</p>	<p>16</p>	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся Отработка общеразвивающих гимнастических упражнений: подобрать и выполнять утреннюю гимнастику.</p>	20	
<p>Тема 10 Элементы единоборств</p>	<p>Содержание учебного материала Стойки, передвижения. Стойки для подготовки к единоборству и во время поединков. Передвижения шагом, бегом, прыжком, скачком. Акробатические упражнения: группировка; перекаты вперед, назад, в сторону, кувырки вперед, назад, в сторону; длинные кувырки и кувырки прыжком через препятствия; стойка на лопатках, на руках; контрольное упражнение на развитие координации движений (акробатический комплекс). Самостраховка и страховка: перекаты; кувырки через плечо.</p>		<p>ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6</p>
	<p>Практическое занятие № 9 Элементы единоборств</p>	16	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Упражнения на гибкость и увеличение подвижности в суставах, специальные упражнения для мышц шеи.</p>	20	
<p>Тема 11 Плавание</p>	<p>Содержание учебного материала Упражнения для поддержания собственного тела на воде (для начинающих). Обучение техническим приемам различных стилей (вольный, брасс и т.д.)</p>		<p>ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6</p>
	<p>Практическое занятие № 10 Плавание</p>	16	

	Самостоятельная работа обучающихся Изучить основные стили		
Тема 12 Комплексные занятия	Содержание учебного материала Общеразвивающие силовые упражнения для всех мышечных групп.		ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10
	Практическое занятие № 11 Комплексные занятия	16	ОК-14 ПК-1.6

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 брусья-пресс; брусья; 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.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 19.02.2021). – Режим доступа : по подписке. — Текст : электронный.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие: / Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 23.03.2021). – 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.: табл., ил. – 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

1. Система самбо: учебно-практическое пособие / В. И. Зацепин ; Юго-Западный государственный университет. - Курск : ЮЗГУ, 2010. - 116 с. – Текст : электронный.

2. История рукопашного боя: учебное пособие / Юго-Западный гос. ун-т; МИНОБРНАУКИ России, Юго-Западный государственный университет. - Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2011. - 80 с. - Текст: электронный.

3. Рукопашный бой: учебное пособие / [А. А. Хвастунов и др.] ; Юго-Зап. гос. ун-т. - Электрон. текстовые дан. (38 243 КБ). - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 147, [1] с. – Текст : электронный.

4. 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.: табл., ил. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 19.02.2021). – Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

5. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] /Г.Г.Карпова, А.Н.Болтенков, О.М.Цуканова - Курск : ЮЗГУ, 2014. – 82 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.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.

3.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.

4. Развитие силы и выносливости у студентов с низким уровнем физической подготовленности: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Н. Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Колюбаев. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 41 с. – Текст : электронный.

5. Оказание помощи пострадавшим на воде : методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Западный гос. ун-т ; сост.: Н.Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Колюбаев. - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 25 с. – Текст : электронный.

6.Лыжный спорт. Основы техники и методика обучения: методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей /ЮЗГУ; сост.: Ю. Г. Данилов, Ю. В. Ручкин. – Курск: ЮЗГУ, 2011 – 28 с. – Текст : электронный.

7. Основы физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В.П. Чурилов, А.А. Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010.- 156 с. - Текст: электронный.

8. Элективные курсы по физической культуре : базовые физкультурно-спортивные виды: методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям для студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки / Юго-Зап. гос. ун-т; сост. А. А. Хвастунов. - Курск : ЮЗГУ, 2017. - 25 с. – Текст : электронный.

9. Элективные курсы по физической культуре: базовые физкультурно-спортивные виды : методические рекомендации для самостоятельной работы студентов заочной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост. А. А. Хвастунов. - Курск : ЮЗГУ, 2017. - 19 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/osnov_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>УМЕТЬ: 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 сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений</p>	<p><u>Критерии оценки умений при проведении текущего контроля успеваемости:</u></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 стремится к личностному развитию и самообразованию, правильно выполняет практические задания и</p>	<p><u>Методы оценки умений при проведении текущего контроля успеваемости:</u></p> <p>Вопросы для устного опроса; Вопросы и задания в тестовой форме</p>

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<p>решает поставленные задачи, владеет основными приемами, средствами и методами их выполнения.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» 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 «неудовлетворительно» 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>	
	<p><u>Критерии оценки умений при проведении промежуточной аттестации обучающихся:</u></p> <p>Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он</p>	<p><u>Методы оценки умений при проведении промежуточной аттестации обучающихся:</u></p> <p>Вопросы для зачета с оценкой;</p>

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<p>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 style="text-align: center;">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>	Сдача контрольных нормативов
ЗНАТЬ: 31. о роли физической	<u>Критерии оценки знаний при проведении текущего контроля успеваемости:</u>	<u>Методы оценки знаний при проведении текущего</u>

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>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>Оценка «отлично» 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 «хорошо» 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 «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он допускает неточности при применении терминологии дисциплины; технику выполнения контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала освоил частично (69-51%); допускает</p>	<p>контроля успеваемости:</p> <p>Вопросы для устного опроса; Вопросы и задания в тестовой форме</p>

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<p>недочеты и ошибки.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» 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><u>Критерии оценки знаний при проведении промежуточной аттестации обучающихся:</u></p> <p>Оценка «зачтено» 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>Осознанно стремится к повышению квалификации, профессиональному и личностному развитию, к самообразованию.</p>	<p><u>Методы оценки знаний при проведении промежуточной аттестации обучающихся:</u></p> <p>Вопросы для зачета с оценкой; Сдача контрольных нормативов</p>

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<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, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

**Лист дополнений и изменений, внесённых в рабочую программу
дисциплины**

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изме- нённых	заме- щённых	аннули- рованных	новых			