

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Дагестанский государственный университет»**

Колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
среднего профессионального образования

Специальность:	<i>40.02.02 Правоохранительная деятельность</i>
Обучение:	<i>по программе базовой подготовки</i>
Уровень образования, на базе которого осваивается	
ППССЗ:	<i>основное общее образование</i>
Квалификация:	<i>юрист</i>
Форма обучения:	<i>очная</i>

**Махачкала 2021**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» составлена в 2021 году в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) от 17 мая 2012 г. N 413, федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность от 12 мая 2014 г. N 513 с учетом содержания примерной программы рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

**Организация-разработчик:** Колледж федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дагестанский государственный университет» (Колледж ДГУ).

**Разработчики:**

Рамазанов А.Ш. – зав. кафедрой физвоспитания ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный университет, к.п.н., доцент;

Рустамов А.Ш. – зав. кафедрой спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный университет, к.п.н., доцент;

Рзаев А.А. – преподаватель кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин Колледж ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный университет.

**Рецензент:**

Бахмудов Б.М. - доцент кафедры физвоспитания федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дагестанский государственный университет», к.п.н.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин Колледжа ДГУ от 19 марта 2021г. протокол №5.

Зав.кафедрой естественнонаучных и гуманитарных дисциплин к.э.н.,доцент  Муртилова К.М-К.

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением 25 марта 2021г.

Начальник УМУ д.б.н.,профессор  Гасангаджиева А.Г.

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **40.02.02 Правоохранительная деятельность** для очного обучения студентов, имеющих основное общее образование, по программе базовой подготовки.

Рабочие программы дисциплин, адаптированные для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, разрабатываются с учетом конкретных ограничений здоровья лиц, зачисленных в колледж, и утверждаются в установленном порядке.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу ППССЗ по специальности 40.02.02

Правоохранительная деятельность

### Цели и задачи учебной дисциплины

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- **формирование** мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- **развитие** знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- **овладение** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- **обеспечение** общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

**Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:**

### *Общие компетенции*

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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.

### **Профессиональные компетенции**

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

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

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

#### **В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

При реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования учебная нагрузка студентов составляет 340 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка, включая практические занятия, - 170 часов; внеаудиторная самостоятельная работа студентов - 160 часов, консультации-10 часов.

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

Семестр	Учебные занятия							СРС, в том числе экзамен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференциро ванный зачет, экзамен)
	в том числе:								
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем							
		всего	из них						
	Лекц ии		Лаборат орные занятия	Практич еские занятия	КСР	консульт ации			
1	82	58			58			24	
2	68	58			58			10	зачет

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины 1 курс (1-2семестры)

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	...	Самостоятельная работа в т.ч. экзамен	
<b>Модуль 1 Легкая атлетика. Гимнастика.</b>								
1	Тема 1.1 Техника бега на короткие и средние дистанции	1		6			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	Тема 1.2 Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты	1		6			4	
3	Тема 1.3 Техника прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка	1		8			2	
4	Тема 1.4 Техника метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании	1		6			4	
5	<i>Прием контрольных нормативов</i>	1		8			2	
6	Тема 4.1. Перестроения на месте и в движении	1		6			2	
7	Тема 4.2. Прикладные упражнения	1		6			2	
8	Тема 4.3. Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов	1		6			4	
9	Тема 4.4. Подготовка, тренировка норм и требований ГТЗО по гимнастике Контрольные испытания.	1		6			2	

	<i>Прием контрольных нормативов</i>							
	<b>Итого за семестр</b>			58			24	
<b>Модуль 2. Волейбол. Баскетбол. Настольный теннис..</b>								
10	<b>Волейбол</b> Тема 3.1. Техника перемещения, исходное положение, функции игроков	2		4				Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
11	Тема 3.2. Техника передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча	2		4			2	
12	Тема 3.3. Виды и техника подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча	2		4				
13	Тема 1.4 Техника метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании	2		4			2	
	<i>Прием контрольных нормативов</i>							
14	<b>Баскетбол</b> Тема 2.1. Техника передвижения без мяча и с мячом	2		4			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
15	Тема 2.2. Техника владения мячом на месте и в движении	2		4				
16	Тема 2.3. Техника бросков; Техника безопасности при выполнении бросков	2		4			2	
17	Техника 2.4. Техника и правила игры в стритбол	2		4				
18	Тема 2.3. Техника бросков; Техника безопасности при выполнении бросков	2		4				
19	Техника 2.4. Техника и правила игры в	2		4				

	стритбол						
	<i>Консультации</i>						
	<i>Прием контрольных нормативов</i>						
20	Тема 5.1. Стойки, перемещения; Хват ракетки; Техника безопасности при игре в настольный теннис; Общие правила игры	2		4			2
21	Тема 5.2. Техника ударов по мячу, виды; Техника безопасности при выполнении ударов	2		4			
22	Тема 5.3. Техника подачи мяча, её разновидности;	2		4			
23	Тема 5.4. Отрабатывание, техники подач и приёма мяча; парная игра; Техника безопасности в парной игре, правила	2		4			
24	Тема 5.5. Техника атакующих ударов, виды; Техника безопасности при атакующих ударах, при приёме мяча	2		2			
	<b>Промежуточный контроль</b>						<b>зачет</b>
	Итого за 2семестр			58			10
	<b>ИТОГО:</b>			<b>116</b>			<b>34</b>

### 2.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
<b>Введение</b>	<p>Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<p>Низкий старт. Прыжки в высоту. ППФП. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.</p> <p>Бег на короткую дистанцию. ППФП. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>Финиширование. Развитие выносливости.</p> <p>Эстафетный бег. Метание гранаты.</p> <p>Прыжки в длину. Бег 100 м. Бег 3 км ППФП. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>	<p>Тактика нападения ППФП. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p> <p>Тактика защиты</p> <p>Учебно-тренировочная игра. ППФП. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания</p> <p>Учебно-тренировочная игра</p> <p>Учебно-тренировочная игра. ППФП. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p>
<b>Раздел 3. Волейбол</b>	<p>Передача, подача мяча, нападающий удар. Прием мяча снизу одной и двумя руками.</p> <p>Блокирование. Тактика защиты. Тактика нападения</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p>

	Учебно-тренировочная игра. ППФП. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.
	Учебно-тренировочная игра.
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>	Висы. ППФП. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
	Упоры.
	Общеразвивающие упражнения. ППФП. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
	Перекладина: подъем разгибом, выход силой. общеразвивающие упражнения
	Брусья: стойка на предплечьях, кувырок вперед. Общеразвивающие упражнения. ППФП. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.
	Акробатика: кувырок вперед, назад. общеразвивающие упражнения.
	Акробатика: длинный кувырок, стойка на лопатках общеразвивающие упражнения
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>	Упражнения с мячом и ракеткой
	Удары по мячу правой, левой стороной ракетки.
	Техника безопасности при подаче мяча.
	Прием подач мяча.
	Техника безопасности в парной игре
	Техника. подача - приём - подача
	Техника плоский удар - без вращения
	Индивидуальные занятия: приседания, наклоны, выпады

### **Содержание профильной составляющей**

Основной профессиональной образовательной программы по профессии общепрофессионального профиля

1. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении
5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.
6. Индивидуальная оздоровительная программа

7. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.
8. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания
9. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
10. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
11. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.
12. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
13. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий.

Технические средства обучения:

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

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

волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных залов и стадиона, которые должны удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН).

Спортивные залы и спортивный стадион должны быть оснащены типовым оборудованием, средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки выпускников.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</b>
<b>1.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование для реализации разделов программы</b>
<b>1.1.</b>	<b>Гимнастика, атлетическая гимнастика</b>
1.1.1.	Стенка гимнастическая
1.1.2.	Козел гимнастический
1.1.3.	Конь гимнастический
1.1.4.	Переключатель гимнастическая
1.1.5.	Брусья гимнастические, разновысокие
1.1.6.	Брусья гимнастические, параллельные
1.1.7.	Канат для лазания, с механизмом крепления
1.1.8.	Мост гимнастический подкидной
1.1.9.	Скамейка гимнастическая жесткая
1.1.10.	Скамейка гимнастическая мягкая
1.1.11.	Комплект навесного оборудования
1.1.12.	Контейнер с набором т/а гантелей
1.1.13.	Скамья атлетическая, вертикальная
1.1.14.	Скамья атлетическая, наклонная
1.1.15.	Стойка для штанги
1.1.16.	Штанги тренировочные
1.1.17.	Гантели наборные
1.1.18.	Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина
1.1.19.	Коврик гимнастический
1.1.20.	Станок хореографический
1.1.21.	Акробатическая дорожка
1.1.22.	Маты гимнастические
1.1.23.	Скакалка гимнастическая
1.1.24.	Палка гимнастическая
1.1.25.	Обруч гимнастический
<b>1.2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>
1.2.1.	Планка для прыжков в высоту
1.2.2.	Стойки для прыжков в высоту
1.2.3.	Барьеры л/а тренировочные
1.2.4.	Флажки разметочные на опоре
1.2.5.	Лента финишная
1.2.6.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
1.2.7.	Рулетка измерительная (10м; 50м)

1.2.8.	Номера нагрудные
<b>1.3.</b>	<b>Баскетбол, волейбол</b>
1.3.1.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
1.3.2.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
1.3.3.	Мячи баскетбольные
1.3.4.	Сетка для переноса и хранения мячей
1.3.5.	Жилетки игровые с номерами
1.3.6.	Стойки волейбольные универсальные
1.3.7.	Сетка волейбольная
1.3.8.	Мячи волейбольные
1.3.9.	Табло перекидное
<b>2.</b>	<b>Измерительные приборы</b>
2.1	Пульсометр
2.2.	Динамометр
2.3.	Тонометр автоматический
2.4.	Весы медицинские с ростомером
<b>3.</b>	<b>Средства до врачебной помощи</b>
3.1.	Аптечка медицинская
<b>4</b>	<b>Спортивные залы</b>
4.1.	Спортивный игровой зал
4.2.	Спортивный тренажерный зал
<b>5</b>	<b>Стадион, оборудование</b>
5.1.	Легкоатлетическая дорожка
5.2.	Сектор для прыжков в длину
5.3.	Полоса препятствий
<b>6</b>	<b>Кабинет преподавателя</b>
<b>7</b>	<b>Раздевалки</b>
<b>8</b>	<b>Душевые</b>
<b>9</b>	<b>Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования</b>

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

##### Для студентов Основная

##### литература:

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО /А. Б. Муллер [и др.]. М.: Изд. центр «Юрайт», 2018. URL.:<https://biblio-online.ru/book/fizicheskayakultura-413692>
2. Алхасов Д. С. Методика обучения предмету "Физическая культура" [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПОв 2 ч. Часть 2.Изд. центр «Юрайт», 2018. URL.:<https://biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-2-421511>

3. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. М.: Изд. центр «Юрайт», 2018. <https://biblio-online.ru/book/teoriya-imetodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-424124> **Дополнительная**

**литература:**

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. М.: Изд. центр «Юрайт», 2018. URL.: <https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-429815>

2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. М.: Изд. центр «Юрайт», 2018. URL.: <https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-423867>

3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. М.: Изд. центр «Юрайт», 2018. URL.: <https://biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika423283>

**Для преподавателей**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

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

6. *Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

7. *Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

8. *Литвинов А.А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
9. *Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
10. *Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детскомолодежных групп. — Кострома, 2014.
11. *Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
12. *Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.

### Интернет-ресурсы

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Раздел.1. <b>Теоретическая часть</b>	<p>Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальнокультурной и профессиональной деятельности.</p>

<p>Раздел.2. <b>Практическая часть</b></p>	<p><u>Знать:</u> основы здорового образа жизни; тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия;</p> <p><u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц,</p>
	<p>подозреваемых в совершении правонарушений;</p> <p><u>Владеть:</u> элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, метаний, игр.</p> <p>Системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p>
<p><b>Форма контроля может быть проведена: устно, письменно или в виде тестирования</b></p>	