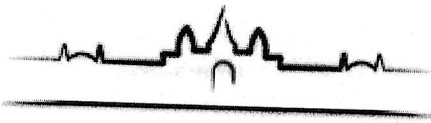


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Катрич Ольга Владимировна  
Должность: директор  
Дата подписания: 08.03.2024 13:37:06  
Уникальный программный ключ:  
cfda5e8f32dda9141ed3a8a5d0d734bfe31afd91



Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования  
**«Новосибирский городской открытый колледж»**  
(АНО СПО «НГОК»)

Рассмотрено и принято  
на заседании Педагогического совета  
АНО СПО «НГОК»  
Протокол № 4  
от «30» января 2024 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор АНО СПО «НГОК»



О.В.Катрич

«30» января 2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**для специальности**

**40.02.02 Правоохранительная деятельность**

Новосибирск 2024

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

Организация-разработчик: АНО СПО «Новосибирский городской открытый колледж».

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
5 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗРАБОТКЕ И РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО: 40.02.02 – Правоохранительная деятельность.

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

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения учебной 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 лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

- о роли 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.

## 1.4. Перечень формируемых компетенций:

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» происходит формирование у обучающегося следующих компетенций:

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.

## 1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **340** часов, в том числе:

по очной форме обучения-

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **170** часов;

- самостоятельной работы обучающегося **170** часов.

по очно-заочной форме обучения-

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **28** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **312** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов (очно)
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	340
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	170
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	170
контрольные работы	-
курсовая работа <i>(если предусмотрена)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	170
занятия в спортивных секциях по видам спорта, группах ОФП.	170
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

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

Вид учебной работы	Объем часов (очно-заочная)
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	340
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	170
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	28
контрольные работы	-
курсовая работа <i>(если предусмотрена)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	312
занятия в спортивных секциях по видам спорта, группах ОФП.	312
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) 2	Объем часов 3
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>		108
<b>Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем</b>	Содержание учебного материала	
	1 Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и способы самоконтроля за состоянием здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.	
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия	12
	1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. 2. Измерение параметров физического развития студентов. 3. Определение параметров функционального состояния организма студентов. 4. Определение уровня физической подготовленности студентов. <i>Контроль за уровнем физического состояния проводится ежегодно с занесением данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента)</i>	
	Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	12
<b>Тема 1.2. Основы физической подготовки</b>	Содержание учебного материала	
	1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное	

		действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.	
		Лабораторные работы	-
		Практические занятия	18
		1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. 2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 3. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительной ходьбы. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. 4. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Применение навыков профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности. 5. Выполнение закаляющих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду). Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. 6. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.). Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента. 7. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений. 8. Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.	
		Контрольная работа	-
		Самостоятельная работа обучающихся	10
		В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	
<b>Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными</b>		Содержание учебного материала	
	1	Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.	
		Лабораторные работы	-
		Практические занятия	18
		Ходьба Силовая подготовка Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности Применение методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	



умениями навыками	и	Контрольные работы		-
		Самостоятельная работа обучающихся		10
		В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема Способы формирования профессиональн о значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	1.4.	Содержание учебного материала		
		1	Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи.	
		Лабораторные работы		-
		Практические занятия		18
		1. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда		
		2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда.		
		3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики .		
		4. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.		
		5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.		
6. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.				
7. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта.				
Контрольные работы		-		
Самостоятельная работа обучающихся		10		
В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.				
<b>Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>				102
Тема Социально- биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	2.1.	Содержание учебного материала		
		1	Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма.	
			Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции.	
			Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие.	
			Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления.	
			Здоровый образ жизни и его основные элементы.	
		Лабораторные работы		-
		Практические занятия		12
		1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.		
2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп				

	<p>мышц.</p> <p>3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений.</p> <p>4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.</p> <p>5. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).</p> <p>6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.</p> <p>7. Применение методики развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.</p> <p>8. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка уровня физического здоровья.</p> <p>9. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.</p> <p>10. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа. Основные методики массажа и самомассажа.</p> <p>11. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма. Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками.</p> <p>12. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.</p>		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
<b>Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</b>	Содержание учебного материала		
	1	Развитие физических качеств как единый процесс.	
		Силовые способности и методика их совершенствования.	
		Скоростные способности и методика их совершенствования.	
		Выносливость и методика её развития.	
		Гибкость и методика её совершенствования.	
		Координационные способности и пути их совершенствования.	
		Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	
		Лабораторные работы	-
		Практические занятия	18

	Развитие силы мышц. <i>Развитие выносливости.</i> Развитие гибкости. <i>Развитие координации движений.</i>	
	Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся	10
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	
<b>Тема 2.3. Совершенствование профессиональных значимых двигательных умений и навыков</b>	Содержание учебного материала	
	1   Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности.	
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия	18
	1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.	
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа обучающихся	10
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	
<b>Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки</b>	Содержание учебного материала	
	1   Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью занятий самбо, рукопашным боем, дзюдо. Формирование сложно-координационных движений и психофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами.	
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия	12
	Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.	
	Развитие навыков применения приемов задержания и сопровождения.	
	Пресечение вооруженного и невооруженного правонарушителя.	
	Контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающихся	12	

	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
<b>Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>			<i>130</i>
<b>Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</b>	Содержание учебного материала		
	1	Общая культура как условие формирования здорового образа жизни.	
		Личное отношение к здоровью. Способы самоконтроля за состоянием здоровья.	
		Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками.	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		<i>6</i>
	Разучивание физических упражнений в аэробном режиме. Аэробика.		
	Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.		
	Разучивание упражнений атлетической гимнастики. Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма.		
	Контрольные работы		-
Самостоятельная работа обучающихся		<i>20</i>	
В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			
<b>Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения</b>	Содержание учебного материала		
	1	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.	
		Спортивно-оздоровительный туризм.	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		<i>10</i>
	1. Разучивание подготовительных упражнений. Основные исходные упражнения.		
	2. Применение комплекса акробатических упражнений на полу.		
	3. Применение комплекса производственной гимнастики.		
	4. Разучивание общеукрепляющего комплекса для мышц нижних конечностей.		
	5. Разучивание подготовительного комплекса для мышц нижних конечностей.		
6. Применение общеукрепляющего комплекса для мышц верхних конечностей.			
7. Разучивание подготовительного комплекса для мышц верхних конечностей.			
8. Применение общеукрепляющего комплекса для мышц пресса.			
9. Разучивание подготовительного комплекса для мышц пресса.			
10. Применение общеукрепляющего комплекса для мышц спины и туловища.			
11. Разучивание подготовительного комплекса для мышц спины и туловища.			
12. Организация и проведение многодневного некатегорийного похода.			
13. Организация и проведение похода выходного дня. Методика проведения самостоятельных занятий			

	физическими упражнениями тренировочной направленности.	
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа обучающихся	20
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	
<b>3.3.</b> <b>Совершенствование общей и специальной профессионального – прикладной физической подготовки</b>	Содержание учебного материала	
	1   Методические основы производственной физической культуры.	
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия	14
	1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики. 2. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка. 3. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. 4. Совершенствование ППФП	
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа обучающихся	20
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	
<b>3.4.</b> <b>Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях</b>	Содержание учебного материала	
	1   Подготовка граждан к защите Отечества. Особенности организации физической подготовки девушек. Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях. Тактика силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия	12
	Проведение физической подготовки юношей. Гимнастика и атлетическая подготовка. Применение приемов рукопашного боя. Проведение физической подготовки девушек.	
	Применение правомерных действий по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.	
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа обучающихся	26
В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Дифференцированный зачет		2
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (если предусмотрены)		-
<b>Всего:</b>		<b>340</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

##### Спортивный зал:

Гимнастические скамейки, скамейки для степа, скакалки, обручи, гимнастические палки, гантели, беговая дорожка, доска для пресса, мячи, музыкальный центр, ноутбук, принтер, секундомер, рулетка, калькулятор, эспандер, гантели, стойки для прыжков, канат, коврики гимнастические, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), маты спортивные для отработки навыков обороны, нападения и сложно-координационных движений и психофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов дополнительной литературы

№ п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
<b>I</b>	<b>Основные источники</b>
1	Зайцева И.П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / Зайцева И.П.. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/129198.html">https://www.iprbookshop.ru/129198.html</a> (дата обращения: 20.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <a href="https://doi.org/10.23682/129198">https://doi.org/10.23682/129198</a>
2	Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А.Э. Буров [и др.]. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/116615.html">https://www.iprbookshop.ru/116615.html</a> (дата обращения: 20.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3	Крамской С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амельченко И.А.. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/106205.html">https://www.iprbookshop.ru/106205.html</a> (дата обращения: 20.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
<b>II</b>	<b>Дополнительные источники</b>
1	Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/439006">https://biblio-online.ru/bcode/439006</a>
2	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. ://www.biblio-online.ru
3	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. – М.: Юрайт, 2019. – 424 с. // Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1</a>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Таблица 1

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
<p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>-самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;</p> <p>-применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</p> <p>-применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.</p>	<p>Текущий контроль: Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Рубежный контроль: Экспертная оценка умений студентов при выполнении контрольных заданий и учебных нормативов.</p> <p>Итоговый контроль: Дифференцированный зачет</p>
<b>Знания:</b>	
<p>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>-основы здорового образа жизни.</p> <p>-способы самоконтроля за состоянием здоровья;</p> <p>-тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</p>	<p>Текущий контроль: Устный опрос.</p> <p>Рубежный контроль: Экспертная оценка знаний студентов по результатам выполнения тестовых заданий.</p> <p>Итоговый контроль: Дифференцированный зачет</p>

## **5. Методические рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования.**

### **Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Содержание среднего профессионального образования и условия организации обучения в колледже обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Обучение по образовательной программе среднего профессионального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется колледжем с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких лиц.

В колледже созданы (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Под специальными условиями для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких лиц, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания колледжа и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ лицам с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности получения среднего профессионального образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья колледжа обеспечивается (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья):

- для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху услуги сурдопереводчика и обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения колледжа, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Численность лиц с ограниченными возможностями здоровья в учебной группе устанавливается до 15 человек.

С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья колледжем обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в колледже предусмотрена возможность обучения по индивидуальному плану.