

**Калужский филиал
Частное учреждение профессионального образования
Юридический полицейский колледж**

УТВЕРЖДАЮ
Директор Калужского филиала
ЧУ ПО ЮПК
Л.А. Крикалова
2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины ОГСЭ.04
«Физическая культура»**

для обучающихся на базе основного общего образования
по специальности:

40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

ПРИНЯТО

Методическим советом
Юридического полицейского колледжа
Протокол №1 от 29.08.2024 года

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2024 года

Разработчик:

Учебно-методический отдел ЮПК

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины **Ошибка! Закладка не определена.**
2. Структура и содержание дисциплины..... **Ошибка! Закладка не определена.**
3. Условия реализации программы дисциплины..... **Ошибка! Закладка не определена.**
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины..... **Ошибка! Закладка не определена.**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке специалистов в сфере юриспруденции.

Уровень образования: среднее общее образование.

Возможна сетевая форма реализации программы с использованием ресурсов нескольких образовательных организаций.

В реализации программы подготовки специалистов среднего звена с использованием сетевой формы наряду с образовательными организациями также могут участвовать организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения, проведения учебной и производственной практики и осуществления иных видов учебной деятельности, предусмотренных программой подготовки специалистов среднего звена.

При реализации программы образовательная организация вправе применять электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии к изучению данного предмета не допускаются.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ОПОП): учебная дисциплина «Физическая культура» входит в профессиональный цикл общепрофессиональных дисциплин.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины.

Цель учебной дисциплины «Физическая культура» – достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

Задачи:

- содействие гармоничному развитию личности будущего специалиста;
- обеспечение условий для естественного процесса физического развития студентов;
- достижение физической подготовки личности, соответствующей возрастным особенностям студентов;
- сохранение и укрепление здоровья студентов в период напряженного умственного труда в высшем учебном заведении;
- формирование посредством профессионально прикладной физической подготовки профессионально важных физических, психических и специальных качеств, обеспечивающих надежность выпускников в будущей трудовой деятельности;
- обеспечение физической подготовленности выпускников к службе в Вооруженных силах РФ.

1.4. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

1) Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес (ОК 1);

Знать: сущность и социальную значимость будущей профессии.

Уметь: проявлять к будущей профессии устойчивый интерес.

2) Проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях, предупреждать и разрешать конфликты в процессе (ОК 5);

Знать: психологические основы взаимодействия с разными слоями населения.

Уметь: проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях, предупреждать и разрешать конфликты в процессе профессиональной деятельности.

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

Знать: принципы здорового образа жизни.

Уметь: организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

Иметь практический опыт: выполнения оперативно-служебных задач по пресечению, раскрытию преступлений, административных правонарушений:

4). Обеспечивать соблюдение законодательства субъектами права (ПК 1.2);

Знать: компетенцию и полномочия субъектов права.

Уметь: обеспечивать соблюдение законодательства субъектами права.

5) Пресекать противоправные действия, в т.ч. осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей (ПК 1.6);

Знать: правомерные приемы силового пресечения правонарушений, задержания и сопровождения правонарушителей.

Уметь: пресекать противоправные действия, в т.ч. осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Предусмотренное количество часов на освоение учебной дисциплины при максимальной учебной нагрузке студента в 90 часов составляет обязательную учебную нагрузку в объеме 60 часов и самостоятельную работу в объеме 30 часов.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	255
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
Лекционные занятия	
Практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
в том числе:	
домашняя работа	85
расчетно-графическая работа	
Итоговая аттестация в форме зачета/ дифференцированного зачета	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические сведения	Теоретическое занятие: История возникновения физического воспитания, общее понятие физического воспитания, теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина. Основные понятия физической подготовки, физического развития. системы физического воспитания, цель и задачи физического воспитания.	2	2
	Теоретическое занятие: Значение физической культуры в повседневной жизни. Самоконтроль. «Изучение основных понятий физической подготовки, физического развития, системы физического воспитания»: контроль изучения материала по теме.	2	2
	Самостоятельная работа: изучение материала по конспекту лекции, дополнительного материала по учебнику.	14	
Раздел 2. Легкая атлетика	Практическое занятие: изучение техники бега на короткие и средние дистанции, наработка техники выносливости при беге на короткие и средние дистанции, изучение техники низкого старта.	2	2
	Практическое занятие Контроль в беге на короткие дистанции 50, 100, 500, 1000 метров.	2	2
	Практическое занятие Техника выполнения низкого старта. Совершенствование в беге на короткие дистанции.	2	2
	Практическое занятие Развитие выносливости. Практическая наработка выносливости, дыхания при беге на короткие дистанции с изменением направления бега (челночный бег).	2	2
	Самостоятельная работа: изучение материала по конспекту лекции, дополнительного материала по учебнику.	15	
Раздел 3. Баскетбол	Практическое занятие: изучение правил игры «Баскетбол», изучение техники перемещения с мячом, без мяча, техники передачи мяча, точности передачи паса, техники игры в команде, технике отбора мяча, точности попадания мяча в цель.	2	2

	Практическое занятие Контроль техники перемещений с мечем и без мяча. Темповая наработка техники перемещений с мечем по игровому полю.	2	2
	Практическое занятие Контроль в технике перемещений с мечем и без мяча по игровому полю. Темповая наработка техники перемещений с мечем по игровому полю.	2	2
	Практическое занятие Обучение техники овладения мячом. Контроль перемещения с мечем по игровому полю. Изучение техники отбора мяча у противника, подбор мяча, овладение мечем с игрового паса.	2	2
	Практическое занятие Закрепление техники овладения мячом. Контроль техники овладения мячом. Контроль перемещения с мечем по игровому полю. Изучение техники отбора мяча у противника, подбор мяча, овладение мечем с игрового паса.	2	2
	Практическое занятие Совершенствование ведения мячом. Работа в парах по совершенствованию техники отбора, удержания, темповая отработка перемещения с мячом по заданию преподавателя.	2	2
	Практическое занятие Закрепление техники овладения мячом. Командная отработка по круговой системе техники передачи паса, удержания мяча, отбора мяча у противника.	2	2
	Практическое занятие Совершенствование техники овладения мячом. Контроль командной игры по упрощенным правилам.	2	2
	Практическое занятие Совершенствование техники передач. Матчевые игровые встречи, контроль правил игры.	2	2
	Самостоятельная работа: изучение материала по конспекту лекции, дополнительного материала по учебнику.	15	
	Зачет	2	
	Самостоятельная работа: изучение материала по конспекту лекции, дополнительного материала по учебнику.	2	
Раздел 4. Гимнастика	Теоретическое занятие: Ознакомление с разновидностями гимнастики. Практическое изучение акробатических упражнений, упражнений с набивными мячами, упражнений на гимнастической	2	2

	стенке прохождение полосы препятствий, выполнение комплекса ОРУ.		
	Практическое занятие Характеристика гимнастики ее разновидности. Строевые упражнения. Изучение акробатических упражнений. Теоретическое изучение истории, разновидностей, характеристики гимнастики, отработка строевых приемов согласно Строевому уставу ВС РФ, изучение акробатических упражнений: кувырки вперед, назад, отработка само страховки при падении вперед, назад.	2	2
	Практическое занятие Строевые упражнения. Обучение связке акробатических упражнений. Контроль в акробатике. Отработка строевых приемов согласно Строевому уставу ВС РФ в составе строя, одиночные строевые упражнения. Отработка связки выполнения кувырков назад, вперед с выполнением само страховки.	2	2
	Практическое занятие Висы и упоры. Упражнения с набивными мячами. Полоса препятствий. Контроль отработки висов и упоров на шведской стенке, перекладине, брусьях. Контроль прохождения морально-психологической полосы по элементам. Контроль отработки техники прохождения каждого элемента полосы препятствия.	2	2
	Практическое занятие Строевые упражнения. Совершенствование в элементах акробатики. Упражнения на гимнастической стенке. Отработка строевых приемов согласно Строевому уставу ВС РФ в составе строя, одиночные строевые упражнения. Контроль работы по заданию преподавателя упражнений на гимнастической стенке. Контроль выполнения связок кувырков с элементами само страховки.	2	2
	Практическое занятие Упражнения с набивными мячами. Преодоление полосы препятствий. Контроль за выполнением упражнений с набивными мячами в парах по передаче, приему мяча. Контроль поэтапного прохождения морально-психологической полосы.	2	2
	Практическое занятие Контроль в прыжках на скакалке. Комплекс ОРУ. Изучение комплекса ОРУ с дальнейшей практической отработкой условий выполнения ОРУ.	2	2
	Самостоятельная работа: изучение материала по конспекту лекции, дополнительного материала по учебнику.	15	

Раздел 5. Лыжная подготовка	Практическое занятие Подбор инвентаря, правила техники безопасности. Первая помощь при травмах. Обучение техники ходов.	2	2
	Практическое занятие Обучение стойкам при спусках. Техника передвижения на лыжах. Контроль техники перемещения на лыжной дистанции, контроль стоек при спусках.	2	2
	Практическое занятие Способы подъемов. Совершенствование техники лыжных ходов. Контроль отработки способов подъема, лыжного хода классическим способом.	2	2
	Практическое занятие Совершенствование в лыжных ходах. Контроль в спусках. Контроль отработки способов подъема и спуска, лыжного хода классическим способом.	2	2
	Практическое занятие Способы подъемов. Совершенствование техники лыжных ходов. Контроль отработки способов подъема и спуска, лыжного хода классическим и коньковым способами.	2	2
	Практическое занятие Равновесие на скользящей опоре. Контроль в подъемах. Контроль отработки равновесия на подъемах и спусках на лыжне.	2	2
	Практическое занятие Прохождение дистанции 5 км. Развитие координации движений. Контроль прохождения дистанции.	2	2
	Практическое занятие Совершенствование в попеременном двухшажном ходе. Дистанция 5 км. Контроль прохождения дистанции.	2	2
	Самостоятельная работа: изучение материала по конспекту лекции, дополнительного материала по учебнику.	15	
Раздел 6. Волейбол	Практическое занятие Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Контроль изучения вопросов урока.	2	2
	Практическое занятие Разновидность верхней передачи мяча. Стойки и передвижения. Развитие двигательных качеств. Контроль отработки техники верхней подачи мяча, стойки при приеме и передачи мяча, передвижений по площадке.	2	2
	Практическое занятие совершенствование техники перемещения по площадке, техники верхней подачи	2	

	Практическое занятие Совершенствование в верхней передаче. Контроль выполнения.	2	2
	Практическое занятие совершенствование техники перемещения по площадке, техники верхней подачи	2	
	Практическое занятие Нижняя передача. Развитие двигательных качеств. Контроль отработки техники нижней подачи при перемещении по игровой площадке.	2	2
	Самостоятельная работа: изучение материала по конспекту лекции, дополнительного материала по учебнику.	15	
	<i>Зачет</i>	2	
Раздел 7. Атлетическая гимнастика.	Теоретическое занятие: работа с тяжестями, изучение и отработка комплекса силовых упражнений с утяжелениями, составление индивидуальных методик работы с тяжестями в домашних условиях, практическая отработка осуществления контроля при работе с тяжестями, ознакомление с комплексами производственной гимнастики.	2	2
	Практическое занятие Техника безопасности в зале силовой подготовки. Работа со штангой. Контроль выполнения и соблюдения мер безопасности при выполнении упражнений со штангой.	2	2
	Практическое занятие Работа с гантелями, гирями. Составление комплексов силовых упражнений. Контроль техники безопасности при работе с тяжестями. Составление индивидуальных комплексов силовых упражнений для работы в домашних условиях	2	2
	Практическое занятие Круговая силовая тренировка. Контроль выполнения индивидуальных заданий.	2	2
	Практическое занятие Работа на тренажерах. Контроль выполнения индивидуальных заданий.	2	2
	Практическое занятие Вводная и производственная гимнастика. Занятия на тренажерах. Контроль изучения материала по теме производственная гимнастика. Контроль выполнения индивидуальных заданий с тяжестями.	2	2
	Самостоятельная работа: изучение материала по конспекту лекции, дополнительного материала по учебнику.	15	

Раздел 8. Легкая атлетика.	Практическое занятие Самоконтроль на занятиях физической культурой. Контрольное тестирование. Тестирование физической выносливости в беге на средних дистанциях.	2	2
	Практическое занятие Техника выполнения высокого старта. Совершенствование в беге на короткие дистанции. Контроль выполнения задания.	2	2
	Практическое занятие Техника метания мяча. Контроль в беге на 30 м. Вред и профилактика курения, алкоголя, наркомании. Контроль выполнения техники метания мяча на дальность, взрывной силы высокого старта в беге на 30 м.	2	2
	Практическое занятие Развитие выносливости. Кросс 3 км. Совершенствование в метании мяча. Контроль выносливости на дистанции, техники метания мяча на дальность.	2	2
	Практическое занятие Техника бега на средние дистанции. Контроль в метании мяча. Контроль выносливости на дистанции, техники метания мяча на дальность.	2	2
	Практическое занятие Контроль выносливости в беге на 60 м. Совершенствование техники прыжков в длину.	2	2
	Самостоятельная работа: изучение материала по конспекту лекции, дополнительного материала по учебнику.	15	
	<i>Зачет</i>	2	
Раздел 9. Лыжная подготовка	Теоретическое занятие: Изучение правил подбора лыжного инвентаря, экипировки, техники безопасности при ходьбе на лыжах, оказание первой доврачебной помощи при получении травм на занятии лыжной подготовки. Обучение техники ходов, стойкам при спусках. Изучение техники способов подъемов, удержания равновесия на скользящей опоре, контролю равновесия в подъемах. Развитие координации движений.	2	2
	Практическое занятие Подбор инвентаря, правила техники безопасности. Первая помощь при травмах. Обучение техники ходов.	2	2
	Практическое занятие Обучение стойкам при спусках. Техника передвижения на лыжах. Контроль отработки стоек при спуске, техники передвижения на лыжах классическим способом.	2	2

	Практическое занятие Способы подъемов. Совершенствование техники лыжных ходов. Контроль отработки способов подъема на дистанции, техники классического и конькового хода.	2	2
	Практическое занятие Совершенствование в лыжных ходах. Контроль в спусках. Контроль техники лыжных ходов на дистанции.	2	2
	Практическое занятие Способы подъемов. Совершенствование техники лыжных ходов. Контроль техники подъемов, классического и конькового хода на дистанции.	2	2
	Практическое занятие Равновесие на скользящей опоре. Контроль в подъемах. Контроль отработки равновесия на подъемах и спусках на лыжне.	2	2
	Самостоятельная работа: изучение материала по конспекту лекции, дополнительного материала по учебнику.	15	
Раздел 10. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие Вводная и производственная гимнастика. Занятия на тренажерах. Контроль изучения теоретических вопросов занятия. Контроль выполнения и соблюдения мер безопасности при выполнении упражнений на тренажерах.	2	2
	Практическое занятие Круговая силовая тренировка. Комплекс разминочных упражнений. Контроль выполнения индивидуальных заданий.	2	2
	Практическое занятие Организация самостоятельных занятий дома. Работа со штангой. Корректировка индивидуальных комплексов работы с тяжестями в домашних условиях. Контроль выполнения индивидуальных заданий со штангой.	2	2
	Практическое занятие Контроль в силовых упражнениях.	2	2
	Самостоятельная работа: работа с утяжелителями в соответствии с индивидуальным комплексом в домашних условиях.	15	2
Раздел 11. Легкая атлетика.	Практическое занятие Самоконтроль на занятиях физической культурой. Контрольное тестирование. Тестирование физической выносливости в беге на средних дистанциях.	2	2
	Практическое занятие Техника выполнения высокого старта. Совершенствование в беге на короткие дистанции. Контроль выполнения задания.	2	2

	Практическое занятие Техника метания мяча. Контроль в беге на 30 м. Вред и профилактика курения, алкоголя, наркомании. Контроль выполнения техники метания мяча на дальность, взрывной силы высокого старта в беге на 30 м.	2	2
	Практическое занятие Развитие выносливости. Кросс 3 км. Совершенствование в метании мяча. Контроль выносливости на дистанции, техники метания мяча на дальность.	2	2
	Практическое занятие Техника бега на средние дистанции. Контроль в метании мяча. Контроль выносливости на дистанции, техники метания мяча на дальность.	2	2
	Практическое занятие Контроль в прыжках в длину. Развитие выносливости. Кросс 3 км. Контроль техники прыжка в длину, контроль выносливости на дистанции 3 км.	2	2
	Самостоятельная работа: работа с утяжелителями в соответствии с индивидуальным комплексом в домашних условиях.	15	
	<i>Зачет</i>	2	
Раздел 12. Самбо.	Теоретическое занятие: отработка техники и приемов задержания правонарушителя	2	2
	Практическое занятие Задержание нарушителя при подходе сзади загибом руки за спину "толчком", сопровождение загибом руки за спину, задержание загибом руки за спину «рывком», задержание нарушителя при подходе спереди - загибом руки за спину "замком", задержание загибом руки за спину «нырком», задержание дожимом кисти под руку. Задержание загибом руки за спину «нырком». Контроль техники выполнения приемов	2	2
	Практическое занятие Рычаг руки наружу, рычаг руки во внутрь с переходом на загиб руки за спину. Контроль техники выполнения приемов	2	2
	Практическое занятие Отработка навыков задержания по круговой и поточной системе. Контроль техники безопасности при выполнении приема и условий выполнения заданий.	2	2
	Практическое занятие Защита от ударов ножом сверху, защита от прямого удара ножом в верхнюю часть туловища, защита от бокового удара ножом в голову, защита от ударов ножом снизу, защита от ударов ножом наотмашь в лицо. Контроль техники безопасности при выполнении приема и условий выполнения заданий.	2	2

	Практическое занятие Учебно-тренировочные поединки (поточная, круговая системы). Контроль техники безопасности при выполнении приема и условий выполнения заданий.	2	2
	Практическое занятие Защита при угрозе пистолетом в упор спереди, защита при угрозе пистолетом в упор сзади. Контроль техники безопасности при выполнении приема и условий выполнения заданий.	2	2
	Практическое занятие Защита при попытке достать оружие из нагрудного кармана, защита при попытке достать оружие из кармана брюк, из-за пояса, защита при попытке поднять оружие с земли, Защиты при попытке обезоружить спереди, защита при попытке обезоружить сзади. Контроль техники безопасности при выполнении приема и условий выполнения заданий.	2	2
	Практическое занятие Болевые точки и уязвимые места на теле человека, стойки и передвижения, удары рукой – ребром ладони – сверху, сбоку, наотмашь. Основанием ладони, локтем снизу, сбоку, сверху, назад. Контроль техники безопасности при выполнении приема и условий выполнения заданий.	2	2
	Практическое занятие Удары ногой: носком подъема стопы, коленом, наружным сводом стопы. Защита от ударов руками и ногами: защита от ударов (подставкой рук, отбивом. уходом, уклоном, нырком, перемещением). Контроль техники безопасности при выполнении приема и условий выполнения заданий.	2	2
	Практическое занятие. Комбинация ударов руками и ногами. Защита от ударов руками и ногами (с действием на поражение). Учебно - тренировочные поединки с использованием элементов бокса и рукопашного боя. Контроль техники безопасности при выполнении приема и условий выполнения заданий.	2	
	Практическое занятие Наружный осмотр в положении лежа. Наружный осмотр стоя на коленях. Наружный осмотр под угрозой оружием – стоя у стены. Связывание брючным ремнем. Надевание наручников в положении лежа и стоя у стены. Контроль техники безопасности при выполнении приема и условий выполнения заданий.	2	2
	Практическое занятие отработка последовательности наружного осмотра.	2	

	Практическое занятие Удушение плечом и предплечьем сзади стоя. Двойное удушение с помощью ног лежа. Освобождение от захвата за кисти, запястья, рукава одной, двумя руками. Освобождение от захватов ног с задержанием. Освобождение от захвата за горло (одежду на груди) стоя - с переходом на загиб руки за спину. Контроль техники безопасности при выполнении приема и условий выполнения заданий.	2	2
	Самостоятельная работа: работа с утяжелителями в соответствии с индивидуальным комплексом в домашних условиях.	14	
	Дифференцированный зачет	4	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование: баскетбольные, волейбольные, теннисные, футбольные мячи; скакалки, обручи, гимнастические палки, гири, теннисные ракетки, теннисные столы, теннисные сетки, эстафетные палочки, канат для перетягивания, навесные перекладины, брусья, гимнастический «конь», «козел», шведская стенка, баскетбольные щиты с корзинами, баскетбольные сетки, волейбольные стойки, волейбольные сетки, волейбольные антенны, татами, футбольные ворота (для мини футбола и футбола), набор для игры в бадминтон, конусы для спортивной разметки, шахматы, шахматные часы.

Технические средства обучения: телевизор, секундомер, мультимедийное оборудование, компьютер, DVD плеер.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Теория и методика физического воспитания и спорта. Авторы: Холодов Ж.К.; Кузнецов В.С. Издательство: Академия, 2023
2. Методические рекомендации для проведения занятий для сотрудников ОВД. Авторы: Кафедра огневой и физической подготовки. Издательство: ВИПК МВД РФ 2024 г.- 250с.

Дополнительные источники:

1. Спортивные игры. Авторы: Н.П. Воробьева Издательство: Просвещение, 2022
2. Баскетбол Авторы: Ю.М. Портнова Издательство: Просвещение, 2024

3.3. Образовательные технологии и методы обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в рамках компетентностного подхода и предусматривает использование в образовательном процессе активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой для формирования соответствующих компетенций у обучающихся, а также использование ИКТ-технологий, современных образовательных технологий дистанционного обучения в форме электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.

Текущие контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий. Промежуточная аттестация осуществляется в виде зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК-3: <i>организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</i>	
освоенные умения анализировать ситуацию, учитывать множество условий, выбирать оптимальный вариант решения, прогнозировать	Выполнение практического задания, показатели и критерии оценки практического задания,

возможные проблемы и мероприятия по их предотвращению; усвоенные знания законодательной базы применения методов физического воздействия при решении задач правоохранительной деятельности	подготовка конспекта, показатели и критерии оценки конспекта, оценка в ходе промежуточной аттестации, шкала оценки промежуточной аттестации.
ОК-4: <i>принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, в том числе в ситуациях риска, и нести за них ответственность</i>	
освоенные умения проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях; усвоенные знания различные способы решения профессиональных задач	эффективное решение поставленных практических задач; оценка в ходе промежуточной аттестации, шкала оценки промежуточной аттестации.
ОК-5: <i>проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях, предупреждать и разрешать конфликты в процессе профессиональной деятельности</i>	
освоенные умения проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях, предупреждать и разрешать конфликты в процессе профессиональной деятельности; усвоенные знания различных способов решения профессиональных задач	эффективное решение поставленных практических задач; оценка в ходе промежуточной аттестации, шкала оценки промежуточной аттестации.
ПК 1.6: <i>пресекать противоправные действия, в т.ч. осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей</i>	
Освоенные умения: пресекать противоправные действия, в т.ч. осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей. Усвоенные знания: правомерные приемы силового пресечения правонарушений, задержания и сопровождения правонарушителей.	эффективное решение поставленных практических задач; оценка в ходе промежуточной аттестации, шкала оценки промежуточной аттестации.