

1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности: 40.02.02 Правоохранительная деятельность (укрупнённая группа специальностей 40.00.00 Юриспруденция) для обучающихся очной формы обучения.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования, с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура», рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол №3 от 21 июля 2015 г.)

2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОУД.05.«Физическая культура/Адаптивная физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

3. Планируемые результаты освоения дисциплины:

1.3.1. Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
лекции (уроки)	-
практические занятия	116
лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
Промежуточная аттестация в форме: - <i>других форм контроля(контрольной работы)</i> – на базе основного общего образования – в первом семестре; - <i>дифференцированного зачета</i> – на базе основного общего образования – во втором семестре	

4.2. Содержание дисциплины

Раздел 1. *Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы*

Тема 1.1. *Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности*

Тема 1.2. *Основы здорового образа жизни*

Раздел 2. *Легкая атлетика*

Тема 2.1. *Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения*

Тема 2.2. *Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок*

Тема 2.3. *Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление*

Тема 2.4. *Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия*

Тема 2.5. *Контрольные занятия*

Раздел 3. *Лыжная подготовка*

Тема 3.1. *Основы техники классических лыжных ходов*

Тема 3.2. *Основы техники свободного хода*

Тема 3.3. *Подъемы, спуски и торможение в лыжной подготовке*

Тема 3.4. *Тактика бега в лыжной подготовке*

Тема 3.5. *Контрольные занятия*

Раздел 4. *Баскетбол*

Тема 4.1. *Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты*

Тема 4.2. *Передачи мяча*

Тема 4.3. *Тактика игры в защите и нападении*

Тема 4.4. *Основы методов судейства и тактики игры*

Тема 4.5. *Контрольные занятия*

Раздел 5. *Гимнастика*

Тема 5.1. *Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания*

Тема 5.2. *Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов*

Тема 5.3. *Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами*

Тема 5.4. *Техника акробатических упражнений*

Тема 5.5. *Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений*

Тема 5.6. *Техника опорного прыжка*

Тема 5.7. *Контрольные занятия*

Раздел 6. Волейбол

Тема 6.1. *Стойки игрока и перемещения в волейболе*

Тема 6.2. *Приемы и передачи мяча в волейболе*

Тема 6.3. *Тактика игры в волейбол в защите и нападении*

Тема 6.4. *Контрольные занятия*

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Колледж

ОДОБРЕНО
на заседании предметно-цикловой комиссии
протокол № _____ от _____
Председатель ПЦК



Пазаева Д.Н.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины

Дисциплина ***ОУД.05. Физическая культура/Адаптивная физическая культура***

Общеобразовательный цикл, базовая дисциплина, обязательная часть
цикл дисциплины и его часть (базовая, вариативная)

40.02.02
код

специальность
Правоохранительная деятельность
наименование специальности

уровень подготовки
базовый

Уфа 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
1.1. Область применения рабочей программы.....	7
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы.....	7
1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.....	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	9
2.2. Тематический план и содержание дисциплины.....	10
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ, ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	20
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	20
4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).....	20
4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	20
4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	21
4.3.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	21
5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ.....	22
5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	22
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	23
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	27

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности: 40.02.02 Правоохранительная деятельность (укрупнённая группа специальностей 40.00.00 Юриспруденция) для обучающихся очной формы обучения.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования, с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура», рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол №3 от 21 июля 2015 г.)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОУД.05.«Физическая культура/Адаптивная физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины:

1.3.1. Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

— готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
лекции (уроки)	-
практические занятия	116
лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
Промежуточная аттестация в форме: - <i>других форм контроля (контрольной работы)</i> – на базе основного общего образования – в <i>первом</i> семестре; - <i>дифференцированного зачета</i> – на базе основного общего образования – во <i>втором</i> семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Активные и интерактивные формы проведения занятий	Уровень освоения ¹
1	2	3		4
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы				
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	Содержание учебного материала Практические занятия: Основные понятия: Физическая культура/Адаптивная физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации.	2		2
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала Практические занятия: Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.	2		2
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Совершенство вание техники бега на короткие	Содержание учебного материала 1 Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.			2

дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Практические занятия: Освоение техники беговых упражнений. Низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование.		4	Работа в малых группах		
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.		3			
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	Содержание учебного материала					
	1	Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.				2
	Практические занятия: Освоение техники бега на длинные дистанции. Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)		6			
	Самостоятельная работа обучающихся: длительный кросс до 15-20 минут.		4			
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	Содержание учебного материала					
	1	Специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.				2
	Практические занятия: Освоение техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. Прыжки в высоту способом «ножницы» и перекидной.		6	Работа с наглядными пособиями и видеоматериалами		
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).		4			
Тема 2.4. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты,	Содержание учебного материала					
	1	Техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.				
	Практические занятия: Овладение техникой метания гранаты. Метание гранаты весом д.- 500 гр., ю.-700 гр.)		4			

разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	3	
Тема 2.5. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала		
	1 Умение выполнять технические приемы. Практические занятия выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты.	4	
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.1 Основы техники классических лыжных ходов	Содержание учебного материала		
	1 Техника лыжных ходов (попеременный, одновременный)		
	Практические занятия: Передвижение попеременными и одновременными лыжными ходами. Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение лыжного хода на дистанции.	4 4	
Тема 3.2 Основы техники свободного хода.	Содержание учебного материала		
	1 Техника конькового и полуконькового хода. Практические занятия: Передвижение коньковым и полуконьковым ходом.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение лыжного хода на дистанции.	2	
Тема 3.3 Подъемы, спуски и торможение в лыжной подготовке	Содержание учебного материала		
	1 Техника подъема, спуска и торможения в лыжной подготовке Практические занятия: Выполнение техники подъема, спуска и торможения разными способами.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение спусков и подъемов на участках разной сложности.	3	
Тема 3.4 Тактика бега в	Содержание учебного материала		
	1 Тактика применения лыжных ходов по пересеченной		

лыжной подготовке		местности.			
		Практические занятия: Применение тактических приемов в беге на лыжах.	4		
		Самостоятельная работа обучающихся: Передвижение на лыжах разными способами.	4		
Тема 3.5 Контрольные занятия		Содержание учебного материала			
	1	Умение использования различных техник лыжного хода.			
		Практические занятия: Выполнение контрольного норматива в беге на лыжах на 3 км – девушки, 5 км – юноши.	4		
Раздел 4. Баскетбол					
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.		Содержание учебного материала			2
	1	Техника перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).			
		Практические занятия: Освоение основных игровых элементов: техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	4	<i>Работа в малых группах</i>	
		Самостоятельная работа обучающихся: перемещение в игровых действиях в баскетболе.	3		
Тема 4.2. Передачи мяча.		Содержание учебного материала			2
	1	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.			
		Практические занятия: Освоение игровых элементов: передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	4	<i>Работа в малых группах</i>	
		Самостоятельная работа обучающихся:	3		

	Передачи мяча в усложненных условиях.				
Тема4.3. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала				
	1	Техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).			2
	Практические занятия: Освоение основных тактических элементов: техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).		6	<i>Работа в малых группах</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся: учебная игра (с заданиями).		3		
Тема4.4. Основы методов судейства и тактики игры.	Содержание учебного материала				
	1	Правила судейства; техника поворотов, прием и передача мяча, техника штрафных бросков, ведение мяча.			2
	Практические занятия: Освоение основных жестов судьи		4	<i>Поиск информации с использованием возможностей телекоммуникационных сетей</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.		4		
Тема 4.5. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала				
	1	Умение выполнять технику игровых элементов на оценку			
	Практические занятия: два шага бросок в кольцо; штрафной бросок;		4	<i>Контрольные занятия</i>	

	баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).				
Раздел 5. Гимнастика					
Тема 5.1. Строчные приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	Содержание учебного материала				
	1	<p>"Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Обход. Противобход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противобходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала.</p> <p>Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три.</p> <p>Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг</p> <p>Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.</p>			2
		<p>Практические занятия: Освоение техники выполнения строевых приемов Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте.</p> <p>Построения и перестроения: Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три.</p> <p>Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре,</p>	4	<i>Работа в малых группах</i>	

	восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг Размыкания и смыкания: Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.			
	Самостоятельная работа обучающихся: повороты на месте и в движении.	2		
Тема5.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Содержание учебного материала			
	1 Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминология.			2
	Практические занятия: провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	6	<i>Обучающийся в роли преподавателя</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторить комплекс ОРУ	2		
Тема5.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	Содержание учебного материала			
	1 Требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).			2
	Практические занятия: Освоение техники общеразвивающих упражнений, в парах, с гантелями, с мячом, обручем.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение утренней гигиенической гимнастики.	2		
Тема5.4. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала			
	1 (Кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.		<i>Работа в малых группах</i>	2
	Практические занятия: Освоение техники кувырка вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: перекаты вперед, назад, группировки.	2		
Тема5.5. Самостоятельное	Содержание учебного материала			

составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	1	Составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.			2
	Практические занятия: овладение техники простейшей комбинации из акробатических упражнений		4		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.		2		
Тема5.6. Техника опорного прыжка.	Содержание учебного материала				2
	1	(Разбег, наскок, отталкивание, приземление); подводящие и специальные упражнения; правила техники безопасности; страховка партнера.			
	Практические занятия: освоение техники опорного прыжка		4	<i>Работа с наглядными пособиями</i>	
Тема5.7. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:				
	1	Умение выполнять гимнастические упражнения			
	Практические занятия акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”		4		
Раздел 6. Волейбол					
Тема6.1. Стойки игрока и перемещения в волейболе.	Содержание учебного материала				2
	1	Техника перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево)			
	Практические занятия: Освоение основных игровых элементов: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).		4	<i>Работа в малых группах</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение по зонам площадки.		2		

Тема 6.2. Приемы и передачи мяча в волейболе	Содержание учебного материала				
	1	Техника приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками; техника нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног); техника верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).			2
	Практические занятия: Освоение техники приемов и передачи мяча.		4	<i>Работа в малых группах</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся: Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.		2		
Тема 6.3. Тактика игры в волейбол в защите и нападении.	Содержание учебного материала				
	1	Тактика игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); правила судейства			2
	Практические занятия: Освоение тактики игры		4	<i>Соревнования</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.		2		
Тема 6.4. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала				
	1	Умение выполнять технические приемы			
	Практические занятия передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.		4	<i>Контрольные занятия</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		3		
Всего:			116 – аудиторные, 59 – самостояте- льная работа		

	.		
--	---	--	--

Последовательное тематическое планирование содержания рабочей программы дисциплины, календарные объемы, виды занятий, формы организации самостоятельной работы также конкретизируются в календарно-тематическом плане (Приложение № 1)

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).

Как правило, «1» ставится напротив темы, выносимой на лекционное занятие, «2»-«3» - ставится напротив тем, выносимых на практические занятия.

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) - комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации (Приложение № 2).

Типовые контрольные оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций представлены в Приложении № 2.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Нежилое помещение №25 (лит.А) на 1 этаже учебного корпуса №1 (спортзал) – 287,9м²(г. Уфа, Нежинская, д. 4)

Оборудование: шведская стенка (гимнастическая) – 5 шт., гимнастическая перекладина – 5 шт., гимнастические скамейки – 6 шт., волейбольная сетка со стойками – 1 шт., баскетбольные щиты – 4 шт., гимнастические маты – 3 шт., баскетбольные мячи – 10 шт., волейбольные мячи – 10 шт., скакалки – 15 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий – общая площадь 1588,6 м²(г. Уфа, Комарова, д. 9)

Часть беговой дорожки, литера Х

Нежилые помещения № 18,22-24,36-39,40 на 1 этаже, трибуны, литера VII

Футбольное поле – общая площадь 9529,0 м²

Оборудование: беговая дорожка ширина 2 м., линия начала полосы препятствия, участок для скоростного бега длиной 20 м., ров шириной по верху 2 м. и глубиной 1 м., барьер-деревянные щиты – длина 2 м., высота 0,5 м – 6 шт.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/437146>

2. Германов, Г.Н. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учеб. пособие для СПО / Г.Н. Германов, А.Н. Корольков, И.А. Сабирова, О.И. Кузьмина. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru>.

Дополнительная учебная литература:

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/442337>

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/433532>

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

№	Наименование электронной библиотечной системы
1.	Электронная библиотечная система БашГУ www.bashlib.ru
2.	Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» https://elib.bashedu.ru/
3.	Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» https://biblioclub.ru/
4.	Электронная библиотечная система издательства «Юрайт» https://urait.ru/
5.	Электронная библиотечная система издательства «Лань» https://e.lanbook.com/
6.	Электронный каталог Библиотеки БашГУ http://ecatalog.bashlib.ru/cgi-bin/zgate.exe?init+bashlib.xml,simple.xml+rus
7.	БД периодических изданий на платформе EastView https://dlib.eastview.com/
8.	Научная электронная библиотека – https://www.elibrary.ru/defaultx.asp (доступ к электронным научным журналам) – https://elibrary.ru

№	Адрес (URL)
1.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367 .
2.	Физическая культура/Адаптивная физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования: https://urait.ru/bcode/433532

4.3.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Наименование программного обеспечения
Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор № 104 от 17.06.2013 г. Лицензии – бессрочные
Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор № 114 от 12.11.2014 г. Лицензии – бессрочные
Система централизованного тестирования БашГУ (Moodle). GNU General Public License Version 3, 29 June 2007

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Активные и интерактивные формы проведения занятий

Активные и интерактивные формы проведения занятий реализуются при подготовке по программам среднего профессионального образования и предполагают обучение в сотрудничестве. Все участники образовательного процесса (преподаватель и студенты) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуации в атмосфере делового сотрудничества, оптимальной для выработки навыков и качеств будущего профессионала.

Основные преимущества активных и интерактивных форм проведения занятий:

- активизация познавательной и мыслительной деятельности студентов;
- усвоение студентами учебного материала в качестве активных участников;
- развитие навыков рефлексии, анализа и критического мышления;
- усиление мотивации к изучению дисциплины и обучению в целом;
- создание благоприятной атмосферы на занятии;
- развитие коммуникативных компетенций у студентов;
- развитие навыков владения современными техническими средствами и технологиями обработки информации;
- формирование и развитие способности самостоятельно находить информацию и определять уровень ее достоверности;
- использование электронных форм, обеспечивающих четкое управление учебным процессом, повышение объективности оценки результатов обучения студентов;
- приближение учебного процесса к условиям будущей профессиональной деятельности.

Активные и интерактивные формы учебных занятий могут быть использованы при проведении лекций, практических и лабораторных занятий, выполнении курсовых проектов (работ), при прохождении практики и других видах учебных занятий.

Использование активных и интерактивных форм учебных занятий позволяет осуществлять оценку усвоенных знаний, сформированности умений и навыков, компетенций в рамках процедуры текущего контроля по дисциплине (междисциплинарному курсу, профессиональному модулю), практике.

Активные и интерактивные формы учебных занятий реализуются преподавателем согласно рабочей программе учебной дисциплины (профессионального модуля) или программе практики.

Интерактивная лекция может проводиться в различных формах:

- работа в малых группах;
- использование общественных ресурсов;
- соревнования;
- работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами, «обучающийся в роли преподавателя»;
- контрольные занятия;
- поиск информации с использованием возможностей телекоммуникационных сетей.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Колледж

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПЦК



Пазаева Д.Н.

Календарно-тематический план

по дисциплине **ОУД.05. Физическая культура/Адаптивная физическая культура**

специальность
40.02.02 **Правоохранительная деятельность**
код наименование специальности

уровень подготовки
базовый

Уфа 2021

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Календарные сроки изучения (план)	Вид занятия	Самостоятельная работа обучающихся
	Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.				
1	Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности	2	1 неделя	Практическое занятие	Выучить основные понятия
2	Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	2	2 неделя	Практическое занятие	Выучить основные понятия
	Раздел 2. Легкая атлетика.				
3	Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	4	2-3 неделя	Практическое занятие	Утренняя гимнастика, оздоровительный бег.
4	Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега. Освоение техники бега на длинные дистанции	6	4-5 неделя	Практическое занятие	Длительный кросс до 15-20 минут.
5	Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	6	6-7 неделя	Практическое занятие	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).
6	Тема 2.4. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия	4	8 неделя	Практическое занятие	
7	Тема 2.5. Контрольные занятия.	4	9-10 неделя		
	Раздел 3. Лыжная подготовка				

8	Тема 3.1.Основы техники классических лыжных ходов	4	10-11 неделя	Практическое занятие	Выполнение лыжного хода на дистанции.
9	Тема 3.2.Основы техники свободного хода.	4	12 неделя	Практическое занятие	Выполнение лыжного хода на дистанции.
10	Тема 3.3.Подъемы, спуски и торможение в лыжной подготовке	4	13 неделя	Практическое занятие	Выполнение спусков и подъемов на участках разной сложности.
11	Тема 3.4. Тактика бега в лыжной подготовке	4	14 неделя	Практическое занятие	Передвижение на лыжах разными способами.
12	Тема 3.5. Контрольные занятия	4	15-16 неделя	Практическое занятие	
	Раздел 4. Баскетбол				
13	Тема 4.1.Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	4	20-21 недели	Практическое занятие	Перемещение в игровых действиях в баскетболе.
14	Тема 4.2. Передачи мяча	4	21-22 недели	Практическое занятие	Передачи мяча в усложненных условиях.
15	Тема 4.3. Тактика игры в защите и нападении.	6	22-23 неделя	Практическое занятие	Работа с двумя мячами.
16	Тема 4.4.Основы методов судейства и тактики игры.	4	24 неделя	Практическое занятие	Учебная игра
17	Тема 4.5. Контрольные занятия	4	25-26 неделя	Практическое занятие	Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.
	Раздел 5. Гимнастика.				
18	Тема 5.1.Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	4	26-27 неделя	Практическое занятие	Повторить комплекс ОРУ.
19	Тема 5.2.Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	6	27-29 недели	Практическое занятие	Повороты на месте и в движении.
20	Тема 5.3.Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	4	29-30 неделя	Практическое занятие	Выполнение утренней гигиенической гимнастики.
21	Тема 5.4.Техника акробатических упражнений.	4	30-31 недели	Практическое занятие	перекаты вперед, назад, группировки.
22	Тема 5.5.Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	4	32 неделя	Практическое занятие	Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.

23	Тема 5.6. Техника опорного прыжка.	4	33 неделя	Практическое занятие	
24	Тема 5.7. Контрольные занятия.	4	34-35 неделя	Практическое занятие	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).
Раздел 6. Волейбол.					
25	Тема 6.1. Стойки игрока и перемещения в волейболе.	4	35-36 недели	Практическое занятие	Перемещение по зонам площадки.
26	Тема 6.2. Приемы и передачи мяча в волейболе	4	37-38 недели	Практическое занятие	Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.
27	Тема 6.3. Тактика игры в волейбол в защите и нападении.	4	39-40 недели	Практическое занятие	Подача по зонам.
28	Тема 6.4. Контрольные занятия.	4	41-42 недели	Практическое занятие	
Всего часов		116			

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Колледж

ОДОБРЕНО

на заседании предметно-цикловой комиссии
протокол №__от_____

Председатель ПЦК



Пазаева Д.Н.

Фонд оценочных средств

по дисциплине

ОУД. 05. Физическая культура/Адаптивная физическая культура

Общеобразовательный цикл, базовая дисциплина, обязательная часть
цикл дисциплины и его часть (базовая, вариативная)

специальность

40.02.02

Правоохранительная деятельность

код

наименование специальности

уровень подготовки

базовый

Уфа 2021

I. Паспорт фондов оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность. Объем часов на аудиторную нагрузку по дисциплине «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» - 116 часов, на самостоятельную работу 59 часов.

2. Объекты оценивания – результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения дисциплины:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации,

критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание результатов освоения дисциплины.

В соответствии с учебным планом специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность рабочей программой дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

3.1. Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения дисциплины в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- *выполнение и защита практических работ;*
- *проверка выполнения самостоятельной работы студентов,*
- *проверка выполнения контрольных нормативов,*
- *тестирование.*

Выполнение и защита практических работ. На практических работах осуществляется защита представленных рефератов, а также сдача нормативов.

Список практических работ:

- Практическая работа №1 по теме 1.1. Основные понятия: Физическая культура/Адаптивная физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации.
- Практическая работа №2 по теме 1.2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.
- Практическая работа №3 по теме 2.1. Освоение техники беговых упражнений. Низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование.

- Практическая работа №4 по теме 2.2. Освоение техники бега на длинные дистанции. Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)
- Практическая работа №5 по теме 2.3. Освоение техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. Прыжки в высоту способом «ножницы» и перекидной.
- Практическая работа №6 по теме 2.4. Овладение техникой метания гранаты. Метание гранаты весом д.- 500 гр., ю.-700 гр.)
- Практическая работа №7 по теме 2.5. выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты.
- Практическая работа №8 по теме 3.1. Передвижение попеременными и одновременными лыжными ходами.
- Практическая работа №9 по теме 3.2. Передвижение коньковым и полуконьковым ходом.
- Практическая работа №10 по теме 3.3. Выполнение техники подъема, спуска и торможения разными способами.
- Практическая работа №11 по теме 3.4. Применение тактических приемов в беге на лыжах.
- Практическая работа №12 по теме 3.5. Выполнение контрольного норматива в беге на лыжах на 3 км – девушки, 5 км – юноши.
- Практическая работа №13 по теме 4.1. Освоение основных игровых элементов: техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).
- Практическая работа №14 по теме 4.2. Освоение игровых элементов: передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.
- Практическая работа №15 по теме 4.3. Освоение основных тактических элементов: техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).
- Практическая работа №16 по теме 4.4. Освоение основных жестов судьи
- Практическая работа №17 по теме 4.5. Два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).
- Практическая работа №18 по теме 5.1. Освоение техники выполнения строевых приемов Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Построения и перестроения: Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три.Размыкания и смыкания: Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.
- Практическая работа №19 по теме 5.2. Провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.
- Практическая работа №20 по теме 5.3. Освоение техники общеразвивающих упражнений, в парах, с гантелями, с мячом, обручем.

- Практическая работа №21 по теме 5.4. Освоение техники кувырка вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат.
- Практическая работа №22 по теме 5.5. Овладение техникой простейшей комбинации из акробатических упражнений.
- Практическая работа №23 по теме 5.6. Освоение техники опорного прыжка.
- Практическая работа №24 по теме 5.7. Акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”
- Практическая работа №25 по теме 6.1. Освоение основных игровых элементов: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).
- Практическая работа №26 по теме 6.2. Освоение техники приемов и передачи мяча.
- Практическая работа №27 по теме 6.3. Освоение тактики игры.
- Практическая работа №28 по теме 6.4. Передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.

Проверка выполнения самостоятельной работы. Самостоятельная работа студентов – это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, при этом носящая сугубо индивидуальный характер.

Эта работа включает в себя:

1. подготовка рефератов по заданным темам
2. Освоение физических упражнений различной направленности
3. Занятия дополнительными видами спорта
4. подготовку к промежуточному контролю (сдача контрольных нормативов)
5. подготовку к зачёту

Темы докладов, рефератов для самостоятельной работы студентов

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Физическая культура/Адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Россия - будущая столица Олимпиады.
6. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
7. Нетрадиционные виды двигательной активности.
8. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
9. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состоянием здоровья.
10. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастика.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий.
13. Основы методики развития физических способностей человека. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
14. Средства и методы, применяемые для развития физической культуры.
15. Нетрадиционные виды гимнастики. Что мы знаем о стрессе. Методы снятия утомления.
16. История развития спортивных игр.
17. Физические качества человека.
18. Спорт в физическом воспитании студентов.

19. Вредные привычки и борьба с ними.
20. Профилактика травматизма.

Контрольные нормативы проводятся с целью измерения и оценки различных показателей по общей физической и специальной подготовке учащихся.

Контрольные нормативы по теме: **легкая атлетика**

выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;
выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;
выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту способом перешагивание;
выполнение контрольного норматива в прыжках в длину с места;
выполнение контрольного норматива в прыжках в длину
выполнение контрольного норматива в метании гранаты;
Челночный бег 3x10 м

Контрольные нормативы по теме: **баскетбол**

Ведение мяча с броском из-под щита
штрафной бросок;

Контрольные нормативы по теме: **гимнастика**

Отжимание от пола
Прыжки на скакалке за 1 мин
Подтягивание
Подъем туловища из положения лёжа за 30 сек.
акробатическая комбинация;
выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь

Контрольные нормативы по теме: **волейбол**

Передача мяча сверху двумя руками над собой, не выходя из круга радиусом 1,5 метра.

Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку, расстояние не ближе трехметровой линии.

Выполнение нападающего удара из зоны 4, пасующий - в зоне 3 (из пяти ударов)

Выполнение верхней прямой, нижней прямой подачи мяча

Тест (для освобожденных от физической культуры)

1. Под физической культурой понимают:

- а) уроки физической культурой для совершенствования человека;
- б) учебную дисциплину по формированию знаний о физической культуре;
- в) компонент общей культуры, деятельность, направленная на физическое развитие и совершенствование. +

2. Что обеспечивает Физическая культура/Адаптивная физическая культура?

- а) высокий уровень здоровья и физическое развитие;
- б) гармонизацию телесно-духовного единства человека;
- в) увеличение двигательной деятельности. +

3. Что понимается под физическими упражнениями?

- а) совокупность движений и действий;
- б) отдельные приемы и движения направленные на физическое развитие человека
- в) совокупность двигательных действий, реализуемых в процессе деятельности и направленные на достижение результата. +

4. Физическое развитие человека – это:

- а) процесс изменения природных свойств и качеств человека; +
- б) изменение телосложения человека;
- в) развитие физических качеств человека.

5. Назовите основные физические качества человека?

- а) скорость, быстрота, гибкость, сила;
- б) сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость; +
- в) выносливость, скорость, сила, координация, гибкость.

Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>личностных: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-</p>	<p>Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся Выполнение практических заданий Сдача контрольных нормативов Проверка выполнения самостоятельной работы студентов</p>

<p>оздоровительной деятельностью; умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите</p>	
<p>метапредметных: способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности</p>	<p>Контроль функционального состояния, развития и совершенствования физических качеств и способностей студентов, само, и взаимоконтроль Выполнение контрольных нормативов Проверка выполнения самостоятельной работы студентов Написание реферата</p>
<p>предметных: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>Наблюдение за качеством выполнения работы студента на практических занятиях Выполнение контрольных нормативов Проверка выполнения самостоятельной работы студентов</p>

3.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине ОУД.05. Физическая культура/Адаптивная физическая культура – *другие формы контроля (контрольная работа) и дифференцированный зачет.*

Обучающиеся допускаются к сдаче других форм контроля (контрольной работы) и дифференцированного зачета при выполнении всех видов аудиторной и самостоятельной работы, предусмотренных рабочей программой и календарно-тематическим планом дисциплины.

Другие формы контроля(контрольная работа) и дифференцированный зачет проводятся за счет времени отведенного на изучение дисциплины, при условии своевременного и качественного выполнения обучающимся всех видов работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Перечень вопросов к другим формам контроля (контрольной работе)

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране
6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок
15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
18. Энергообеспечение мышечного сокращения.
19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.

Перечень вопросов к дифференцированному зачету

1. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка. Определения. Характеристика. Тест. Контрольные задания – способы оценки специальной физической и спортивной подготовленности.

2. Оценка техники спортивных достижений: оценка общей; оценка быстроты движений; оценка ловкости, гибкости, силовой выносливости; оценка равновесия и вестибулярной устойчивости.
3. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия: основная форма и общая структура занятий; динамика нагрузки во время занятия.
4. Варианты нарушений осанки и телосложения. Зависимость состояния здоровья от осанки. Способы укрепления и исправления осанки.
5. Критерии выбора видов спорта при имеющихся нарушениях телосложения: возможность регулярных занятий; индивидуальная предпочтительность занятий; главная задача.
6. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание занятий.
7. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
8. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий: параметры допустимых ЧСС при тренировочной нагрузке; классификация тренировочных нагрузок; оценка показателей состояния организма; дневник самоконтроля и его значение.
9. Построение ППФП. Средства. Направленность средств: развитие профессионально важных физических способностей; воспитание волевых и других психических качеств; формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков; повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
10. Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов.

4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

Критерии оценивания результатов других форм контроля

Критерии оценки (в баллах):

- 25-30 баллов выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;

- 17-24 баллов выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;

- 10-16 баллов выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;

- 1-10 баллов выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

Устанавливается следующая градация перевода оценки из многобалльной в четырехбалльную:

Другие формы контроля:

- отлично – от 80 до 110 баллов (включая 10 поощрительных баллов),
- хорошо – от 60 до 79 баллов,
- удовлетворительно – от 45 до 59 баллов,
- неудовлетворительно – менее 45 баллов.

Критерии оценивания результатов дифференцированного зачета

Критерии оценки (в баллах):

- 25-30 баллов выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;

- 17-24 баллов выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;

- 10-16 баллов выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;

- 1-10 баллов выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

Устанавливается следующая градация перевода оценки из многобалльной в четырехбалльную:

Дифференцированный зачет:

- отлично – от 80 до 110 баллов (включая 10 поощрительных баллов),
- хорошо – от 60 до 79 баллов,
- удовлетворительно – от 45 до 59 баллов,
- неудовлетворительно – менее 45 баллов.

Критерии оценивания для доклада

Показатель оценки	Распределение баллов
Соответствие содержания доклада заявленной теме, поставленным целям и задачам	0,5
Логичность и последовательность в изложении материала	0,5
Привлечение актуальных нормативных актов и современной научной литературы	1
Степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению)	1
Самостоятельность изучения и анализа материала	1
Речевая культура (научный стиль изложения, владение понятийным аппаратом, четкость, лаконичность)	1
Использование демонстрационных материалов (наличие и качество презентации)	1

ИТОГО	6
-------	---

Критерии оценки тестовых заданий

Структура работы	Критерии оценки	Распределение баллов
Один вопрос теста (30 вопросов в варианте)	Неправильный ответ / Правильный ответ	0/0,5