



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 40.02.02 Правоохранительная деятельность

К учебному плану 2018г. (утвержден 29.08.2018)

Страница 1 из 16

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

г.о. Самара, 2018г.



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 40.02.02 Правоохранительная деятельность

К учебному плану 2018г. (утвержден 29.08.2018)

Страница 2 из 16

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) 2014г. (в редакции 2015г.) и программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) 40.02.02 Правоохранительная деятельность (базовая подготовка).

Организация-разработчик: ГБПОУ «ССПК»

Разработчик:

Хапин А.В., преподаватель

ПЦК математических и естественно-научных дисциплин

Протокол № 10 от 24 мая 2018 года

Председатель ПЦК _____ Ловягина Н.В.

Содержательная экспертиза от 08 апреля 2018 г.

Эксперт:

_____Ловягина Н.В._____ / _____

Техническая экспертиза от 18 апреля 2018 г.

Эксперт:


_____Бажуткина Н.Н._____ / _____

Актуализация:

Протокол №12 от 13.05.19 заседания ПЦК математических и естественно-научных дисциплин _____ / 2019 г.


_____ / 2020 г.

_____ / 2021 г.

| | | |
|---|---|------------------|
|  САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ | государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК») | |
| | Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ 40.02.02 Правоохранительная деятельность | |
| | К учебному плану 2018г. (утвержден 29.08.2018) | Страница 3 из 16 |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |

| | | |
|--|---|------------------|
|  САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ | государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК») | |
| | Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ 40.02.02 Правоохранительная деятельность | |
| | К учебному плану 2018г. (утвержден 29.08.2018) | Страница 4 из 16 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность (базовая подготовка).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована ОУ среднего профессионального образования.


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

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен


| Общие и профессиональные компетенции (ОК) | Знать | Уметь |
|---|--|--|
| ОК 2, 3, 6,10, 14 ПК 1.6 | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; способы самоконтроля за состоянием здоровья; тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку; - применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; |

| | | |
|---|---|------------------|
|  САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ | государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК») | |
| | Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ 40.02.02 Правоохранительная деятельность | |
| | К учебному плану 2018г. (утвержден 29.08.2018) | Страница 5 из 16 |

| | | |
|--|--|--|
| | | - применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей. |
|--|--|--|

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:


максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 170 часа.

| | | |
|--|---|------------------|
|  САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ | государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК») | |
| | Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ 40.02.02 Правоохранительная деятельность | |
| | К учебному плану 2018г. (утвержден 29.08.2018) | Страница 6 из 16 |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 340 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 170 |
| в том числе: | |
| теоретические | 2 |
| практические занятия | 168 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 170 |
| в том числе: | |
| практические занятия | |
| работа с литературой | |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i> | |

| | | |
|--|---|------------------|
|  | государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК») | |
| | Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ 40.02.02 Правоохранительная деятельность | |
| | К учебному плану 2018г. (утвержден 29.08.2018) | Страница 7 из 16 |

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) (если предусмотрены) | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и влияние физической культуры на здоровье человека | | 4 | |
| Тема 1.1 Роль физической культуры и физического развития, как составляющей гармонично развитой личности. | Практические занятия | 2 | |
| | Планирование включения физкультурных пауз в режим дня, соблюдение биоритмологии и рационального питания | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | Изучение нетрадиционных форм физической культуры | 2 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 160 | |
| Тема 2.1. Спринтерский бег | Практические занятия | 18 | ** |
| | 1. Выполнение низкого старта (техника, 2,4с) | 2 | |
| | 2. Совершенствование выполнения низкого старта (техника, 2,2с) | 2 | |
| | 3. Совершенствование выполнения низкого старта (техника, 2,0с) | 2 | |
| | 4. Выполнение финиширования (техника, 2,2с) | 2 | |
| | 5. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 2,0 с) | 2 | |
| | 6. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,8 с) | 2 | |
| | 7. Бег по дистанции 100 м (техника, 16,5 с) | 2 | |
| | 8. Бег по дистанции 100 м (техника, 16,3 с) | 2 | |
| | 9. Бег по дистанции 100 м (техника, 16,1 с) | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 18 | |
| | Выполнение комплекса упражнений на развитие | | |



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 40.02.02 Правоохранительная деятельность

К учебному плану 2018г. (утвержден 29.08.2018)

Страница 8 из 16

| | | | |
|--|---|---|----|
| | <p>скоростно-силовых качеств</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжковые упражнения 2. Ускорения 3. Бег с высоким подниманием бедра 4. Бег с захлестыванием голени назад 5. Пробегание в быстром темпе коротких отрезков | <p>4</p> <ol style="list-style-type: none"> 4 4 4 2 | |
| <p>Тема 2.2 Бег на длинные дистанции</p> | Практические занятия | 20 | |
| | 1. Техника и тактика бега | 2 | |
| | 2. Выполнение высокого старта (техника, 2,6 с) | 2 | ** |
| | 3. Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,4 с) | 2 | |
| | 4. Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,2 с) | 2 | |
| | 5. Выполнение финиширования (техника, 2,0 с) | 2 | |
| | 6. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,9 с) | 2 | |
| | 7. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,8 с) | 2 | |
| | 8. Бег по дистанции 2000 м (12,00 мин) | 2 | |
| | 9. Бег по дистанции 2000 м (11,30 мин) | 2 | |
| | 10. Бег по дистанции 2000 м (11,00 мин) | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 20 | |
| | Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости | 4 | |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег в медленном темпе в течение 10 мин 2. Анаэробная тренировка 3. Выполнение упражнений на дыхание 4. Лыжные кроссы 5. Плавание в течение 15 мин | <ol style="list-style-type: none"> 4 4 4 4 | |
| <p>Тема 2.3 Бег на средние дистанции</p> | Практические занятия | 20 | |
| | 1. Техника и тактика бега | 2 | |
| | 2. Выполнение высокого старта (техника, 2,6 с) | 2 | |
| | 3. Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,4 с) | 2 | |
| | 4. Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,2 с) | 2 | |
| | 5. Выполнение финиширования (техника, 2,0 с) | 2 | |
| | 6. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,9 с) | 2 | |
| | 7. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,8 с) | 2 | |
| | 8. Бег по дистанции 500 м (2,1 мин) | 2 | |
| | 9. Бег по дистанции 500 м (2,0 мин) | 2 | |
| | 10. Бег по дистанции 500 м (1,55 мин) | 2 | |



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 40.02.02 Правоохранительная деятельность

К учебному плану 2018г. (утвержден 29.08.2018)

Страница 9 из 16

| | | | |
|---|---|-----------|----|
| | Самостоятельная работа обучающихся | 20 | |
| | Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений | | |
| | 1. Выполнение упражнений на скорость реакции | 4 | |
| | 2. Игра в настольный теннис | 4 | |
| | 3. Игра в бадминтон | 4 | |
| | 4. Бег с ускорением на короткие дистанции | 4 | |
| | 5. Большой теннис | 4 | |
| Тема 2.4 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | Практические занятия | 12 | |
| | 1. Подбор разбега | 2 | |
| | 2. Выполнение отталкивания и приземления | 2 | |
| | 3. Выполнение прыжка в длину с разбега (320 см) | 2 | |
| | 4. Выполнение прыжка в длину с разбега (330 см) | 2 | |
| | 5. Выполнение прыжка в длину с разбега (345 см) | 2 | |
| | 6. Прием контрольных нормативов | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 12 | |
| | Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести | | |
| | 1. Прыжки из полного присяда | 3 | |
| 2. Приседания с отягощением | 3 | | |
| 3. Прыжки в длину с разбега | 2 | | |
| 4. Прыжки в длину с места | 2 | | |
| 5. Приседания на одной ноге у опоры | 2 | | |
| Тема 2.5 Метание | Практические занятия | 10 | |
| | 1. Выполнение разбега и финального усилия в метаниях | 2 | |
| | 2. Метание гранаты (17 м) | 2 | |
| | 3. Метание гранаты (19 м) | 2 | |
| | 4. Метание гранаты (21 м) | 2 | |
| | 5. Прием контрольных нормативов | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 10 | |
| | Выполнение комплекса упражнений на развитие силы | | |
| | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 2 | |
| | 2. Подтягивание на высокой перекладине | 2 | |
| 3. Подтягивание на низкой перекладине | 2 | | |
| 4. Работа с различными весами в статике | 2 | | |
| 5. Работа с различными весами в динамике | 2 | | |
| Раздел 3. Волейбол | | 80 | |
| Тема 3.1. Передача мяча двумя руками сверху | Практические занятия | 12 | |
| | 1. Стойки волейболиста | 2 | |
| | 2. Выполнение передач мяча в парах двумя руками сверху | 2 | ** |



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 40.02.02 Правоохранительная деятельность

К учебному плану 2018г. (утвержден 29.08.2018)

Страница 10 из 16

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| | 3. Выполнение передач мяча двумя руками сверху индивидуально (8 раз) | 2 | |
| | 4. Выполнение передач мяча двумя руками сверху индивидуально (10 раз) | 2 | |
| | 5. Выполнение передач мяча в парах через сетку двумя руками сверху (8 раз) | 2 | |
| | 6. Выполнение передач мяча в парах через сетку двумя руками сверху (10 раз) | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 12 | |
| | Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений | | |
| | 1. Подвижные игры | 2 | |
| | 2. Спортивные игры | 2 | |
| | 3. Метание мяча в цель | 2 | |
| | 4. Танцевальные упражнения | 2 | |
| | 5. Восточные единоборства | 2 | |
| | 6. Йога | 2 | |
| | Практические занятия | 21 | |
| | 1. Стойки волейболиста | 3 | |
| | 2. Выполнение передач мяча в парах двумя руками снизу | 3 | |
| | 3. Выполнение передач мяча двумя руками снизу индивидуально (6 раз) | 4 | |
| | 4. Выполнение передач мяча двумя руками снизу индивидуально (8 раз) | 2 | |
| | 5. Выполнение передач мяча двумя руками снизу индивидуально (10 раз) | 3 | |
| | 6. Выполнение приема мяча двумя руками снизу после нападающего удара | 3 | |
| | 7. Выполнение приема мяча двумя руками снизу после подачи | 3 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 21 | |
| | Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц плечевого пояса | | |
| | 1. Работа с гантелями | 3 | |
| | 2. Работа на тренажерах | 6 | |
| | 3. Подтягивание из виса различными способами | 3 | |
| | 4. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа с отягощением | 3 | |
| | 5. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа с изменением угла опоры | 3 | |
| | 6. Махи руками | 3 | |
| | Практические занятия | 7 | |
| Тема 3.2 Передача мяча двумя руками снизу | 1. Выполнение нижней прямой подачи | 1 | |
| | 2. Выполнение боковой подачи | 1 | |
| Тема 3.3 Виды подач в волейболе | | | |



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 40.02.02 Правоохранительная деятельность

К учебному плану 2018г. (утвержден 29.08.2018)

Страница 11 из 16

| | | | |
|-----------------------------------|---|-----------|--|
| | 3. Выполнение верхней прямой подачи | 1 | |
| | 4. Прием контрольных нормативов | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 7 | |
| | Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц плечевого пояса | | |
| | 1. Работа с гантелями | 1 | |
| | 2. Работа на тренажерах | 2 | |
| | 3. Подтягивание из виса различными способами | 1 | |
| | 4. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа с отягощением | 1 | |
| | 5. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа с изменением угла опоры | 1 | |
| | 6. Махи руками | 1 | |
| Раздел 4 Баскетбол | | 64 | |
| | Практические занятия | 20 | |
| | 1. Передача мяча в парах на месте двумя руками от груди | 2 | |
| | 2. Передача мяча в парах на месте двумя руками от груди с отскоком от пола | 2 | |
| | 3. Передача мяча одной рукой от плеча | 2 | |
| | 4. Передача мяча двумя руками из-за головы | 2 | |
| | 5. Передача мяча в парах двумя руками от груди с движением приставным шагом | 2 | |
| | 6. Передача мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола в движении | 2 | |
| | 7. Передача мяча одной рукой от плеча с движением приставным шагом | 2 | |
| | 8. Передача мяча в парах двумя руками от груди с движением приставным шагом с дальнейшим броском в корзину | 2 | |
| | 9. Передача мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола в движении с дальнейшим броском в корзину | 2 | |
| | 10. Прием контрольных нормативов | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 20 | |
| | Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости | | |
| | 1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей. | 1 | |
| | 2. Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги. | 1 | |
| | 3. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча. | 2 | |
| | 4. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. | 2 | |
| Тема 4.1 Передачи мяча | | | |



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 40.02.02 Правоохранительная деятельность

К учебному плану 2018г. (утвержден 29.08.2018)

Страница 12 из 16

| | | | |
|---|---|----------|--|
| | 5. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей | 2 | |
| | 6. Передачи мяча в парах с сопротивлением (на месте, в движении). | 2 | |
| | 7. Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками. | 2 | |
| | 8. Игра в «пятнашки» в передачах. | 2 | |
| | 9. Перепрыгивание через катящийся мяч на одной или двух ногах. | 2 | |
| | 10. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. | 2 | |
| | 11. Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча (на одной или двух ногах, боком или спиной). | 2 | |
| Тема 4.2 Броски в корзину | Практические занятия | 6 | |
| | 1. Штрафной бросок (2 раза из 5) | 2 | |
| | 2. Штрафной бросок (3 раза из 5) | 2 | |
| | 3. Штрафной бросок (4 раза из 5) | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 6 | |
| | Выполнение комплекса упражнений на развитие глазомера | 6 | |
| Тема 4.3 Ведение мяча | Практические занятия | 6 | |
| | 1. Ведение мяча правой, левой рукой в беге средним темпом | 2 | |
| | 2. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением отскока мяча | 2 | |
| | 3. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 6 | |
| | Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений | | |
| | 1. Подвижные игры | 1 | |
| | 2. Спортивные игры | 1 | |
| | 3. Метание мяча в цель | 1 | |
| | 4. Танцевальные упражнения | 1 | |
| | 5. Восточные единоборства | 1 | |
| | 6. Йога | 1 | |
| Раздел 5 Атлетическая гимнастика и самооборона | | | |
| Тема 5.1 Гимнастические упражнения | Практические занятия | 4 | |
| | 1. Выполнение кувырков вперед, назад | 1 | |
| | 2. Выполнение перекатов в стороны | 1 | |
| | 3. Выполнение стойки на лопатках | 1 | |




государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 40.02.02 Правоохранительная деятельность

К учебному плану 2018г. (утвержден 29.08.2018)

Страница 13 из 16

| | | | |
|--|---|------------|--|
| | 4. Выполнение элемента «мост» и элемента поворот в сторону («колесо») | 1 | |
| | 5. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости | | |
| | 1. Махи ногами | 2 | |
| | 2. Наклоны вперед | 2 | |
| | 3. Гимнастические упражнения | 2 | |
| | 4. Упражнения с предметами | 2 | |
| | 5. Выпады вперед | 2 | |
| Тема 5.2. Основы самообороны | Гимнастическая терминология. | 2 | |
| | Подготовка мест занятий и меры предупреждения травматизма на занятиях по единоборствам. | | |
| | Практические занятия | 10 | |
| | 1. Положения и движения головой. Положения рук и движения ими. Положение и движение кистями. Положение и движение ногами. | 1 | |
| | 2. Основы единоборств, принципы атлетической гимнастики для единоборств. | 1 | |
| | 3. Борьба и нападение в партере, принципы и условия применения силы. | 2 | |
| | 4. Основы самозащиты без применения оружия. | 2 | |
| | 5. Прием контрольных нормативов | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 12 | |
| | 1. Основные средства гимнастики. | 2 | |
| 2. Общеразвивающие упражнения и их классификация. | 2 | | |
| 3. Методика проведения частей занятия (подготовительная, основная, заключительная). | 2 | | |
| 4. Составление комплекса общих развивающих упражнений на месте. | 2 | | |
| 5. Составление комплекса общих развивающих упражнений в движении. | 2 | | |
| 6. Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и других физических качеств при самообороне. | 2 | | |
| | Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт | 2 | |
| | Всего | 340 | |

| | | |
|---|---|-------------------|
|  <p>САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ</p> | государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК») | |
| | Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ 40.02.02 Правоохранительная деятельность | |
| | К учебному плану 2018г. (утвержден 29.08.2018) | Страница 14 из 16 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета - спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета:

1. Волейбольные мячи
2. Баскетбольные мячи
3. Теннисные мячи
4. Медболы
5. Футбольные мячи
6. Гимнастические маты
7. Гимнастические палки
8. Обручи
9. Волейбольная сетка
10. Штанга
11. Гантели
12. Скакалки
13. Теннисные ракетки
14. Бадминтон

3.2. Информационное обеспечение обучения


Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования /Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2008.
2. Кузьмин Б.С. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта. учебник /Б.С.Кузьмин, А.А. Осинцев. - М.: Проспект, 2017.
3. Барышева Н.В. Основы физической культуры. учебник / Н.В. Барышева, В.М. Минияров, М.Т. Неклюдова - М.: Академия, 2016.
4. Баршай В.М. «Гимнастика». Издание 2-е / В.М. Баршай – Ростов Н/Д Феникс, 2009

Дополнительные источники:

1. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе / М.А. Давыдов - М.: «Физкультура и спорт», 2014.

| | | |
|--|---|-------------------|
|  САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ | государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК») | |
| | Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ 40.02.02 Правоохранительная деятельность | |
| | К учебному плану 2018г. (утвержден 29.08.2018) | Страница 15 из 16 |

2. Клещев Ю.Н. Спортивные игры. / Ю. Н. Клещев - М.: «Высшая школа», 2008.
3. Озолин Н.Г. Лёгкая атлетика. / Н. Г. Озолин, Д.П. Марков, – М.: «Физкультура и спорт», 2004.
4. Преображенский И.Н., Баскетбол в школе. / И.Н. Преображенский, Н.А. Харазянц - М.: Академия, 2008.
5. Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов. / О.С. Чехов, Ю.Н. Клещев, Ю.Д. Железняк - М.: Физкультура и спорт, 2007.
6. Барышева Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни. / Н.В. Барышева, П.А. Виноградова, В.И. Жолдак - Самара, Самарский издательский дом, 2007.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib - сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры
2. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физической культуры
3. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
4. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
5. <http://www.pfo.ru> — Сайт Приволжского федерального округа
6. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.
7. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
8. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
9. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
10. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

| | | |
|--|---|-------------------|
| <p>САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ</p> | государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК») | |
| | Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ 40.02.02 Правоохранительная деятельность | |
| | К учебному плану 2018г. (утвержден 29.08.2018) | Страница 16 из 16 |

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку; - применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; - применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей. | Выполнение практических заданий |
| <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - способы самоконтроля за состоянием здоровья; - тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия. | Устный опрос |