



Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета № 5, протокол № 5 от «24» марта 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по НМР



И.Н. Романенко

« 24» марта 2022 г.

Специалист по УМР



О.А. Швецова

« 24» марта 2022 г.

Разработчик: А.В. Береснев – преподаватель Многопрофильного колледжа

Рабочая программа учебной дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность (утв. Приказом № 509 Минобрнауки РФ 12.05.2014 г.).

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

## 1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

## 1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

### **знать/понимать:**

З-1 – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

З-2 – основы здорового образа жизни;

З-3 – способы самоконтроля за состоянием здоровья;

З-4 – тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия;

### **уметь:**

У-1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У-2 – самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;

У-3 – применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

У-4 – применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

### **развить способности, необходимые для формирования общих компетенций (далее ОК):**

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

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

**развить способности, необходимые для формирования профессиональных компетенций (далее ПК):**

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

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	340
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	170
<b>Практическая подготовка</b>	72
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	156
контрольные занятия/точки рубежного контроля	–
курсовая работа/проект	–
зачеты	8
дифференцированный зачет	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	170
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа	156
индивидуальная учебно-научная работа (рефераты, проекты, НИРС)	14
<b>Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) – в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2 Тематический план

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка							Самостоятельная работа		
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе					Всего часов	в том числе	
				теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
<b>Введение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	-	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Стартовая диагностика обучающихся.	4	2	-	2	-	-	-	-	2	-	2
<b>Раздел 1. Развитие физических качеств</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	-	-	<b>10</b>	-	-	-	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>2</b>
Практическое занятие №1. Развитие общефизических качеств. Развитие силы мышц	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №2. Развитие силовых способностей	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №3. Развитие скоростных способностей	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №4. Развитие выносливости	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №5. Совершенствование гибкости	6	2	-	-	2	-	-	-	4	2	2
<b>Раздел 2. Преодоление препятствий</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	-	-	<b>6</b>	-	-	-	<b>6</b>	<b>6</b>	-
Практическое занятие №6. Преодоление полосы препятствий	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №7. Способы преодоления препятствий: без-	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка							Самостоятельная работа		
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе					Всего часов	в том числе	
				теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
опорные прыжки; прыжки с опорой о препятствие, прыжки в глубину											
Практическое занятие №8. Перелезание при преодолении препятствий	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-
<b>Раздел 3. Способы переноски партнера</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>4</b>
Практическое занятие №9. Изучение переноски партнера сидящего верхом на спине, на плечах, лежащего на одном плече	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	2
Практическое занятие №10. Изучение переноски партнера с поддержкой двумя руками, с поддержкой одной рукой	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №11. Изучение переноски партнера волоком захватом за плечи, волоком захватом за руки	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №12. Изучение переноски партнера вдвоём сидящего на руках, сидящего на руках с опорой спиной	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №13. Изучение переноски партнера вдвоём с поддержкой под руки и	4	2	-	-	2	-	-	-	2	-	2

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка							Самостоятельная работа		
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе					Всего часов	в том числе	
				теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
колени, под руки											
Практическое занятие №14. Изучение переноски партнера вдвоём захватом за руки и ноги, захватом под плечи и колени, захватом за одежду	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-
Зачет	2	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
<b>Раздел 4. Наружный осмотр под угрозой применения табельного оружия</b>	<b>26</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	-	<b>10</b>	-	-	-	<b>16</b>	<b>16</b>	
Практическое занятие №15. Изучение способов наружного осмотра под угрозой применения табельного оружия	6	2	1	-	2	-	-	-	4	4	
Практическое занятие №16. Досмотр правонарушителя в положении стоя, на коленях, лёжа	6	2	1	-	2	-	-	-	4	4	
Практическое занятие №17. Проверка головы, одежды правонарушителя при наружном осмотре	6	2	1	-	2	-	-	-	4	4	
Практическое занятие №18. Поверхностный осмотр стоящего противника с упором руками (в стену, в автомашину)	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	
Практическое занятие №19. Надевание наручников стоя, лёжа	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	
<b>Раздел 5. Самострахов-</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	-	<b>6</b>	-	-	-	<b>6</b>	<b>6</b>	

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка							Самостоятельная работа		
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе					Всего часов	в том числе	
				теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
<b>ка при падении</b>											
Практическое занятие №20. Изучение техники самостраховки: падения на правый, левый бок, на спину из положения приседа, полуприседа, стоя	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	
Практическое занятие №21. Самостраховка при падении вперед с опорой на руки	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №22. Самостраховка с помощью партнера	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
<b>Раздел 6. Удары и защита от ударов</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	-	<b>10</b>	-	-	-	<b>8</b>	<b>8</b>	-
Практическое занятие №23. Техника нанесения ударов руками	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №24. Техника нанесения ударов руками и защиты от ударов руками	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №25. Техника нанесения ударов ногами	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №26. Техника нанесения ударов ногами и защиты от ударов ногами	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №27. Совершенствование техники нанесения ударов руками, ногами, головой	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-	-



Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка							Самостоятельная работа		
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе					Всего часов	в том числе	
				теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
<b>Раздел 7. Техника задержания и сопровождения</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	-	<b>8</b>	-	-	-	<b>8</b>	<b>8</b>	-
Практическое занятие №28. Задержание и сопровождение рывком, при подходе сзади, нырком	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №29. Загиб руки за спину скручиванием внутрь, за спину «замком»	6	2	1	-	2	-	-	-	4	4	-
Практическое занятие №30. Задержание и сопровождение: рычаг руки через предплечье, дожимом кисти	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
<b>Раздел 8. Техника освобождения от захватов, обхватов, удержаний лежа</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	-	-	-	<b>4</b>	<b>4</b>	-
Практическое занятие №31. Освобождение от захватов и обхватов	6	2	2	-	2	-	-	-	4	4	-
Практическое занятие №32. Освобождение от удержаний	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
<b>Раздел 9. Взаимодействие с напарником при обезвреживании правонарушителя и его сопровождении</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	-	-	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-
Практическое занятие №33. Помощь сотруднику, брошенному на зем-	4	2	2	-	2	-	-	-	2	2	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)		Обязательная нагрузка						Самостоятельная работа		
	Всего часов	Практическая подготовка	в том числе						Всего часов	в том числе	
			теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование	внеаудиторная сам. работа (час)		индивидуальная учебно-научная работа (час)	
лю											
Практическое занятие №34. Взаимопомощь при угрозе холодным и огнестрельным оружием	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Зачет	2	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
<b>Введение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Диагностика «остаточных» умений обучающихся	4	2	-	2	-	-	-	-	2	-	2
<b>Раздел 10. Развитие и совершенствование физических качеств</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>
Практическое занятие №1. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №2. Бег с ускорением на отрезке до 50 м.	4	2	1		2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №3. Развитие скоростной выносливости. Бег на 400-800 м. в умеренном темпе	4	2	1		2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №4. Выполнение упражнений для развития общей выносливости. Длительный бег в равномерном темпе по пересечен-	4	2	1		2	-	-	-	2	2	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка							Самостоятельная работа		
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе					Всего часов	в том числе	
				теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
ной местности											
<b>Раздел 11. Помощь сотруднику (гражданину) при нападении на него</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	-	<b>6</b>	-	-	-	<b>6</b>	<b>6</b>	-
Практическое занятие №5. Изучение приемов помощи при угрозе огнестрельным оружием	4	2	1		2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №6. Формирование навыков применения приемов помощи при угрозе огнестрельным оружием	4	2	1		2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №7. Освоение приемов помощи при угрозе оружием: отбивом (отведением) оружия и захватом руки, ударами рукой (ногой) в уязвимые места, болевыми приемами	4	2	1		2	-	-	-	2	2	-
<b>Раздел 12. Совершенствование тактики задержания и сопровождения</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>4</b>		<b>8</b>	-	-	-	<b>8</b>	<b>8</b>	-
Практическое занятие №8. Задержание и сопровождение: рычаг руки внутрь – загиб руки за спину	4	2	1		2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №9. Задержание и сопровождение: комбинации приемов	4	2	1		2	-	-	-	2	2	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка							Самостоятельная работа		
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе					Всего часов	в том числе	
				теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
Практическое занятие №10. Задержание и сопровождение: переходы с приема на прием	4	2	1		2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №11. Задержание и сопровождение: учебно-тренировочные поединки	4	2	1		2	-	-	-	2	2	-
<b>Раздел 13. Техника бросков</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	-	<b>4</b>		<b>2</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	-
Практическое занятие №12. Техника броска: Задняя подножка, передняя подсечка	4	2	1		2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №13. Техника броска: Передняя подножка, бросок через бедро	4	2	1		2	-	-	-	2	2	-
<b>Зачет</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Раздел 14 .Поединки с приёмами борьбы</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>4</b>		<b>8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>
Практическое занятие №14.Совершенствование бросков с захватом ноги, бросок через спину	4	2	1		2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №15.Совершенствование комбинации бросков в спаринге.	4	2	1		2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №16. Совершенствование комбинации бросков в учебно-тренировочном поединке	4	2	1		2	-	-	-	2	2	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка							Самостоятельная работа		
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе					Всего часов	в том числе	
				теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
Практическое занятие №17. Совершенствование комбинации бросков в учебно-тренировочные поединке	4	2	1		2	-	-	-	2	2	-
<b>Раздел 14. Приемы борьбы лежа</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	-	<b>10</b>	-	-	-	<b>10</b>	<b>10</b>	-
Практическое занятие №18. Приемы удержания верхом, удержания сбоку	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №19. Приемы удержания со стороны головы, удушающие приемы	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №20. Болевой прием: рычаг руки через бедро	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №21. Болевой прием: рычаг руки между бедер, удушающие приемы	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №22. Комбинации приемов борьбы лежа, учебно-тренировочные поединки	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
<b>Раздел 15. Техника ухода из опасных положений</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	-	<b>12</b>	-	-	-	<b>12</b>	<b>12</b>	
Практическое занятие №23. Техника ухода от бросков: задняя подножка, передняя подсечка	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №24. Техника ухода от	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка							Самостоятельная работа		
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе					Всего часов	в том числе	
				теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
бросков: передняя под-ножка, через бедро, через спину, отхват с захватом ноги											
Практическое занятие №25. Техника ухода от удержаний: верхом, сбoku, со стороны головы	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №26. Техника ухода от удержаний: удушающих приемов, комбинаций приемов борьбы лежа	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №27. Техника ухода от болевых приемов: рычаг руки через бедро, рычаг руки между бедер, удушающих приемов,	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №28. Техника ухода от болевых приемов: учебно-тренировочные поединки	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
<b>Раздел 16. Тактика и правовые основы применения боевых приемов борьбы</b>	<b>42</b>	<b>20</b>	<b>12</b>		<b>16</b>	-	<b>4</b>	-	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>4</b>
Практическое занятие №29. Освоение наступательной тактики	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №30. Освоение оборонительной тактики	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие	6	2	1	-	2	-	-	-	4	2	2

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка							Самостоятельная работа		
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе					Всего часов	в том числе	
				теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
№31. Освоение контратакующей тактики											
Практическое занятие №32. Выполнение боевых приемов борьбы на фоне повышенной физической нагрузки	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №33. Выполнение боевых приемов борьбы на фоне повышенной физической и психической нагрузки	4	2	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №34. Тактика бойца и использование преимуществ	4	2	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №35. Учебно-тренировочные поединки по боксу и рукопашному бою, спарринги	6	2	2	-	2	-	-	-	4	4	-
Практическое занятие №36. Учебно-тренировочные поединки по боксу и рукопашному бою, спарринги	6	2	2	-	2	-	-	-	4	2	2
Зачет	4	4	-	-	-	-	4	-	-	-	-
<b>Раздел 17. Совершенствование профессионально значимых умений и навыков</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	-	<b>10</b>	-	<b>2</b>	-	-	<b>16</b>	-
Практическое занятие №1. Комплекс упражнений, направленных на	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка							Самостоятельная работа		
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе					Всего часов	в том числе	
				теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
предупреждение развития профессиональных заболеваний											
Практическое занятие №2. Комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям трудовой деятельности	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №3. Комплекс упражнений для улучшения работоспособности	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №4. Комплекс упражнений для снятия общего утомления и переутомления	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №5. Методика тренировки для профилактики перенапряжения	6	2	-	-	2	-	-	-	4	4	-
Практическое занятие №6. Методика тренировки для профилактики перетренированности	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №7. Разработка комплекса упражнений по индивидуальному заданию	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-
<b>Дифференцированный зачёт</b>	2	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>340</b>	<b>17</b>	<b>156</b>	<b>4</b>	<b>156</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>170</b>	<b>156</b>	<b>14</b>



Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная работа	
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе				Всего часов	в том числе
				теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)		
		0							

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия полигонов для отработки навыков оперативно-служебной деятельности в соответствии с профилем подготовки

##### Оборудование и технические средства обучения:

1. Гимнастическая скамейка – 2 шт.
2. Гимнастические маты – 20 шт.
4. Боксерский мешок – 2 шт.
5. Перчатки боксерские – 3 пары
6. Перчатки для рукопашного боя – 3 пары
7. Лапы боксерские – 2 пары
8. Манекен учебный для борьбы – 2 шт.
9. Нож тренировочный твердый пластик – 30 шт.
10. Пистолет тренировочный твердый пластик – 30 шт.
11. Ручной браслет – 3 шт.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

##### Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2017. — 255 с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<http://www.biblio-online.ru/bcode/448769>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<http://www.biblio-online.ru/bcode/448586>

3. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения 20.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Проверяемые дидактические единицы «уметь», «знать»	Показатели достижений обучающимися усвоенных знаний, освоенных умений			Формы контроля
	1 (ознакомительный)	2 (репродуктивный)	3 (продуктивный)	
<b>Знания</b>				
З-1 - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Имеет о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Знает и называет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Устный опрос Тестирование
З-2 - основы здорового образа жизни.	Имеет представление об основах здорового образа жизни.	Знает и называет основы здорового образа жизни.	Знает и применяет основы здорового образа жизни.	Тестирование Практическое занятие
З-3 – способы самоконтроля за состоянием здоровья;	Имеет представление о способах самоконтроля за состоянием здоровья	Знает и называет способы самоконтроля за состоянием здоровья	Знает и применяет способы самоконтроля за состоянием здоровья	Тестирование Практическое занятие
З-4 – тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия;	Имеет представление о тактике силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	Знает тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	Знает и применяет тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	Тестирование Практическое занятие
<b>Умения</b>				
У-1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно, но лишь по образцу, подражая действиям преподавателя или сверстников	Самостоятельно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, выполняет каждое упражнение в ранее рассмотренных типовых ситуациях.	Самостоятельно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практическое занятие Составленный комплекс упражнений Тестирование Портфолио

У-2 – самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;	Умеет поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку	Самостоятельно поддерживает собственную общую и специальную физическую подготовку в ранее рассмотренных типовых ситуациях.	Самостоятельно поддерживает собственную общую и специальную физическую подготовку	Практическое занятие Составленный комплекс упражнений Тестирование
У-3 – применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности	Умеет применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности	Самостоятельно применяет навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности в ранее рассмотренных типовых ситуациях.	Самостоятельно применяет навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности	Практическое занятие Тестирование
У-4 – применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей	Умеет применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей	Самостоятельно применяет правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей в ранее рассмотренных типовых ситуациях.	Самостоятельно применяет правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей	Практическое занятие Тестирование

## 4.2 Критерии оценки

### **Критерии оценки ситуационной задачи:**

Оценка 5 – выставляется студенту(ке), обнаружившему(ей) глубокие знания профессиональных терминов, понятий; полное знание учебно-программного материала, в ответе отсутствуют неточности.

Оценка 4 – выставляется студенту(ке), обнаружившему(ей) полное знание учебно-программного материала; если в ответах отсутствуют существенные неточности в формулировании понятий.

Оценка 3 – выставляется студенту(ке), обнаружившему(ей) недостаточные знания, допустившему(ей) неточности в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Оценка 2 – выставляется студенту(ке), если он(а) имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает значительные неточности в определении понятий, искажает их смысл. Ответ содержит ряд серьезных неточностей.

### **Критерии оценки устного ответа:**

«отлично» – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Могут быть допущены недочеты в определении понятии, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

«хорошо» – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

«удовлетворительно» – дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

«неудовлетворительно» – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятии, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

### **Критерии оценивания комплекса упражнений:**

«отлично» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«хорошо» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

### **Критерии оценки выполнения практических заданий:**

оценка «отлично» двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; при этом может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;

оценка «хорошо» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

оценка «удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.