

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(национальный исследовательский университет)»
ИНСТИТУТ СПОРТА, ТУРИЗМА И СЕРВИСА
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ



УТВЕРЖДАЮ:
директор
Многопрофильного колледжа

О.Б. Прохорова

25 марта 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы
40.02.02 ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Челябинск 2022

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

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

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)
2 курс											
Введение	4	2	-	2	-	-	-	-	2	-	2
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Стартовая диагностика обучающихся.	4	2	-	2	-	-	-	-	2	-	2
Раздел 1. Развитие физических качеств	22	10	-	-	10	-	-	-	12	10	2
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
Раздел 2. Преодоление препятствий	12	6	-	-	6	-	-	-	6	6	-
Практическое занятие №6. Преодоление полосы препятствий	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №7. Способы преодоле-	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)
ния препятствий: безопорные прыжки; прыжки с опорой о препятствие, прыжки в глубину											
Практическое занятие №8. Перелезание при преодолении препятствий	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-
Раздел 3. Способы переноски партнера	28	14	-	-	12	-	2	-	14	10	4
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	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)
поддержкой под руки и 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	-	-	-	-
Раздел 4. Наружный осмотр под угрозой применения табельного оружия	26	10	5	-	10	-	-	-	16	16	
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	

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)
Раздел 5. Самостраховка при падении	12	6	3	-	6	-	-	-	6	6	
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	-
Раздел 6. Удары и защита от ударов	18	10	5	-	10	-	-	-	8	8	-
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,	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)
головой											
Раздел 7. Техника задержания и сопровождения	16	8	3	-	8	-	-	-	8	8	-
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	-
Раздел 8. Техника освобождения от захватов, обхватов, удержаний лежа	10	6	6	-	6	-	-	-	4	4	-
Практическое занятие №31. Освобождение от захватов и обхватов	6	2	2	-	2	-	-	-	4	4	-
Практическое занятие №32. Освобождение от удержаний	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Раздел 9. Взаимодействие с напарником при обезвреживании правонарушителя и его сопровождении	8	6	4	-	4	-	-	2	2	2	-
Практическое занятие №33. Помощь сотрудни-	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)
ку, брошенному на землю											
Практическое занятие №34. Взаимопомощь при угрозе холодным и огнестрельным оружием	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Зачет	2	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
3 курс											
Введение	4	2	-	2	-	-	-	-	2	-	2
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Диагностика «остаточных» умений обучающихся	4	2	-	2	-	-	-	-	2	-	2
Раздел 10. Развитие и совершенствование физических качеств	16	8	4	-	8	-	-	-	8	8	-
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 об-	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)
щей выносливости. Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности											
Раздел 11. Помощь сотруднику (гражданину) при нападении на него	12	6	3	-	6	-	-	-	6	6	-
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	-
Раздел 12. Совершенствование тактики задержания и сопровождения	16	8	4		8	-	-	-	8	8	-
Практическое занятие №8. Задержание и сопровождение: рычаг руки внутрь – загиб руки за спину	4	2	1		2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие	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)
№9. Задержание и сопровождение: комбинации приемов											
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	-
Раздел 13. Техника бросков	10	6	2	-	4		2		4	4	-
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	-
Зачет	2	2	-		-	-	2	-	-	-	-
Раздел 14 .Поединки с приёмами борьбы	16	8	4		8	-	-	-	8	8	-
Практическое занятие №14Совершенствование 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. Совершенствова-	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)
ние комбинации бросков в учебно-тренировочном поединке											
Практическое занятие №17. Совершенствование комбинации бросков в учебно-тренировочные поединке	4	2	1		2	-	-	-	2	2	-
Раздел 14. Приемы борьбы лежа	20	10	5	-	10	-	-	-	10	10	-
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	-
Раздел 15. Техника ухода из опасных положений	24	12	6	-	12	-	-	-	12	12	
Практическое занятие №23. Техника ухода от бросков: задняя поднож-	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)
ка, передняя подсечка											
Практическое занятие №24. Техника ухода от бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, отхват с захватом ноги	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
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	-
Раздел 16. Тактика и правовые основы применения боевых приемов борьбы	42	20	12		16	-	4	-	22	18	4
Практическое занятие №29. Освоение наступательной тактики	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие	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)
№30. Освоение оборонительной тактики											
Практическое занятие №31. Освоение контратакующей тактики	6	2	1	-	2	-	-	-	4	2	2
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	-	-	-	-
4 курс											
Раздел 17. Совершенствование профессионально значимых ум-	28	12	4	-	10	-	2	-	-	16	-

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)
ний и навыков											
Практическое занятие №1. Комплекс упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
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 инди-	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)
видуальному заданию											
Дифференцированный зачёт	2	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Всего по дисциплине	340	170	156	4	156	-	10	-	170	156	14

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)	
Знания				
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
Умения				
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.