

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

Колледж



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по ВР и РМ  
Т.Е. Наливайко

*октябрь* 2022 года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины (курса) **ОГСЭ.04 «Физическая культура»**  
по специальности среднего профессионального образования  
40.02.02 «Правоохранительная деятельность»  
(базовая подготовка)  
на базе основного общего образования  
Форма обучения  
очная

Комсомольск-на-Амуре, 2022

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.02 – «Правоохранительная деятельность», утвержденного приказом Министерства науки и образования и Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 509.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Публичное и частное право»

Протокол № 3  
от «24» октября 2022 г.

Заведующий кафедрой «ПЧП»

 Г.П. Старинов

Автор рабочей программы:

«24» 10  Н.Э. Ракитина  
2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор Колледжа

 И.В. Коньрева  
«24» 10 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	<u>4</u>
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	<u>5</u>
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	<u>19</u>
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	<u>21</u>
5. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	<u>21</u>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в обязательную часть ППССЗ и относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы. Дисциплина изучается со второго по четвертый курс, с третьего по седьмой семестр.

## 1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Целью дисциплины «Физическая культура» является формирование у студентов физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности обучающихся.

Общими задачами физической подготовки являются:

- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости) до уровня, позволяющего обеспечить успешное освоение ими рабочей учебной программы;
- активное внедрение разнообразных форм физической культуры и спорта в режим учебной работы и отдыха обучающихся;
- улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам;
- овладение практическими навыками самоконтроля за состоянием здоровья в процессе учебных и самостоятельных занятий;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание объективной оценки и уверенности в своих силах.

К специальным задачам физической подготовки относятся:

- преимущественное развитие скоростно-силовых качеств и выносливости;
- овладение основными способами преодоления естественных и искусственных препятствий;
- воспитание смелости и решительности, находчивости, выдержки и настойчивости средствами физической подготовки.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- основы здорового образа жизни;
- основы методики обучения и совершенствования двигательных качеств, формирования необходимых двигательных навыков;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- применять тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

В процессе освоения дисциплины обучающийся должен **овладеть** следующими компетенциями:

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

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.

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

**1.3.** Дисциплина «**Физическая культура**» частично реализуется в форме практической подготовки. Практическая подготовка организуется путем выполнения практических заданий, решения задач и иных форм учебной работы.

**1.4.** Дисциплина «**Физическая культура**» в рамках воспитательной работы направлена на формирование личностных результатов реализации программы воспитания

ЛР 9 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Общий объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	340
<b>Аудиторная учебная работа (всего)</b>	170
В том числе:	
лекционные занятия, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	-
практические занятия, из них:	170
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	20
Лыжная подготовка	20
Гимнастика	10
Спортивные игры. Волейбол	10
Спортивные игры. Баскетбол	10
Спортивные игры. Футбол	10
СФП(полоса препятствий, метание гранаты, челночный бег)	20
Самооборона	70
лабораторные занятия	-
курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	-
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа</b>	170
в том числе подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	

консультации	-
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	Дифференцированный зачет (7 сем.)

### 3 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	64
<b>Аудиторная учебная работа (всего)</b> В том числе:	32
лекционные занятия, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	-
Практические занятия, из них:	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	4
Лыжная подготовка	-
Гимнастика	2
Спортивные игры. Волейбол	-
Спортивные игры. Баскетбол	-
Спортивные игры. Футбол	4
СФП (полоса препятствий, метание гранаты, челночный бег)	2
Самооборона	20
лабораторные занятия	-
курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	-
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа</b> в том числе подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	32
консультации	-
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	Зачет

### 4 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	96
<b>Аудиторная учебная работа (всего)</b> В том числе:	48
лекционные занятия, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	-
практические занятия, из них:	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	4
Лыжная подготовка	6
Гимнастика	4
Спортивные игры. Волейбол	-
Спортивные игры. Баскетбол	-
Спортивные игры. Футбол	10
СФП(полоса препятствий, метание гранаты, челночный бег)	4

Самооборона	20
лабораторные занятия	-
курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	-
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа</b> в том числе подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	48
консультации	-
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	Зачет

### 5 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	52
<b>Аудиторная учебная работа (всего)</b> В том числе:	26
лекционные занятия, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	-
практические занятия, из них:	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	4
Лыжная подготовка	-
Гимнастика	2
Спортивные игры. Волейбол	2
Спортивные игры. Баскетбол	4
Спортивные игры. Футбол	-
СФП(полоса препятствий, метание гранаты, челночный бег)	4
Самооборона	10
лабораторные занятия	-
курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	-
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа</b> в том числе подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	26
консультации	-
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	Зачет

### 6 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	88
<b>Аудиторная учебная работа (всего)</b> В том числе:	44
лекционные занятия, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	-
практические занятия, из них:	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	4

Лыжная подготовка	6
Гимнастика	4
Спортивные игры. Волейбол	6
Спортивные игры. Баскетбол	-
Спортивные игры. Футбол	6
СФП(полоса препятствий, метание гранаты, челночный бег)	6
Самооборона	12
лабораторные занятия	-
курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	-
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа</b> в том числе подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	44
консультации	-
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	Зачет

### 7 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	40
<b>Аудиторная учебная работа (всего)</b> В том числе:	20
лекционные занятия, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	-
практические занятия, из них:	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	4
Лыжная подготовка	-
Гимнастика	4
Спортивные игры. Волейбол	-
Спортивные игры. Баскетбол	-
Спортивные игры. Футбол	-
СФП(полоса препятствий, метание гранаты, челночный бег)	4
Самооборона	8
лабораторные занятия	-
курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	-
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа</b> в том числе подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	20
консультации	-
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	Дифференцированный зачет



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	В форме практической подготовки	Уровень освоения
<b>Семестр 3</b>				
<b>Тема 1</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</i>			<b>2</b>
	<b>Практическое занятие</b> Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 30 м., 100 м. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега.	<b>4</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к практическому занятию - попеременный бег на разные отрезки; - подготовка к контрольным нормативам; - составить комплекс специальных беговых упражнений; - составить комплекс ОРУ.	4		
<b>Тема 2</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Гимнастика</i>			<b>2</b>
	<b>Практическое занятие</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки). Упражнения на снарядах (мужское многоборье). Упражнения на снарядах (женское многоборье). Комплексы упражнений производственной гимнастики.	<b>2</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовить доклад на тему: «Прикладные упражнения в гимнастике».	2		
<b>Тема 3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>2</b>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	В форме практической подготовки	Уровень освоения
	<i>Спортивные игры. Футбол</i>			
	<b>Практическое занятие</b> Удары правой и левой ногами. Остановка мяча ногой, грудью. Игра в стенку. Ведение мяча. Передачи в тройках. Двусторонняя игра.	4		
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к практическому занятию: - составить разминку соответствующему виду спорта (футбол); - приготовить сообщение по теме «Правила игры в футболе».	4		
<b>Тема 4</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>СФП (полоса препятствий, метание гранаты, челночный бег)</i>			<b>2</b>
	<b>Практическое занятие</b> Разучивание техники бега 10х10, 4х20м., изучение техники метания гранаты и преодоления препятствий	2		
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовить презентацию: «Современные оздоровительные системы»	2		
<b>Тема 5</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Самооборона</i>			<b>3</b>
	<b>Практическое занятие</b> Изучение ударной техники рук и ног, бросковая техника с элементами болевых и удушающих приемов, освобождение от обхватов и захватов с переходом на задержание правонарушителя, защита и ответные действия при угрозе различными видами оружия	20	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> - подготовить комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног; - повторить технику ударов ног и рук.	20		
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет			<b>3</b>
<b>ИТОГО за 3 се-</b>	Самостоятельная работа	32		

местр	Аудиторные (практические занятия)	32	4	
<b>Семестр 4</b>				
<b>Тема 1</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</i>			<b>2</b>
	<b>Практическое занятие</b> Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 30 м., 100 м. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега.	<b>4</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к практическому занятию - составить разминку к одному из видов по легкой атлетике; - организовать и провести одну из подвижных игр (любая); - подготовить доклад о Всесоюзном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»; - подготовиться к сдаче нормативов ГТО.	4		
<b>Тема 2</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>- Гимнастика</i>			<b>3</b>
	<b>Практическое занятие</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки). Упражнения на снарядах (мужское многоборье). Упражнения на снарядах (женское многоборье). Комплексы упражнений производственной гимнастики.	<b>4</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовить доклад на тему: «Достижения российских спортсменов в спортивной гимнастике».	4		
<b>Тема 3</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Изучение и совершенствование техники передвижения на лыжах.			<b>2</b>
	<b>Практическое занятие</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодо-	<b>6</b>	<b>2</b>	

	ление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.			
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к практическому занятию: - подготовка к контрольным нормативам; - подготовить доклад на тему: «Влияние лыжного спорта на организм занимающихся».	<b>6</b>		
<b>Тема 4</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Спортивные игры. Футбол.</i>			<b>3</b>
	<b>Практическое занятие</b> Удары правой и левой ногами. Остановка мяча ногой, грудью. Игра в стенку. Ведение мяча. Передачи в тройках. Двусторонняя игра.	<b>10</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к практическому занятию: - составить заминку соответствующему виду спорта (футбол); - приготовить сообщение по теме «Судейская практика в футболе».	10		
<b>Тема 5</b>	<b>Содержание учебного материала</b> - СФП (полоса препятствий, метание гранаты, челночный бег)			<b>2</b>
	<b>Практическое занятие</b> Разучивание техники бега 10х10, 4х20м., изучение техники метания гранаты и преодоления препятствий	<b>4</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовить презентацию: «Современные техники закаливания»	4		
<b>Тема 6</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Самооборона</i>			<b>3</b>
	<b>Практическое занятие</b> Изучение ударной техники рук и ног, бросковая техника с элементами болевых и удушающих приемов, освобождение от обхватов и захватов с переходом на задержание правонарушителя, защита и ответные действия при угрозе различными видами оружия	<b>20</b>	<b>4</b>	

	<b>Самостоятельная работа</b> - подготовить комплекс упражнений для стабилизации дыхания; - подготовить презентацию: «Оборонительные техники».	<b>20</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет			<b>3</b>
ИТОГО за 4 семестр	Самостоятельная работа	48		
	Аудиторные (практические занятия)	48	8	
<b>Семестр 5</b>				
<b>Тема 1</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Легкая атлетика</i>			<b>2</b>
	<b>Практическое занятие</b> Изучение и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Эстафетный бег.	<b>4</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b> - составление комплексов упражнений по легкой атлетике; - самостоятельные занятия легкой атлетикой (попеременный бег).	<b>4</b>		
<b>Тема 2</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Гимнастика</i>			<b>2</b>
	<b>Практическое занятие</b> Развитие силовых качеств, умение выполнять подтягивание на перекладине, подъем переворотом, подъем разгибом. Разучивание акробатических упражнений, переноска партнёра	<b>2</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовить доклад на тему: «Методы профилактики профессиональных заболеваний».	<b>2</b>		
<b>Тема 3</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Спортивные игры. Баскетбол.</i>			<b>2</b>
	<b>Практическое занятие</b> Ловля и передачи мяча. Штрафные броски. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Ведение и бросок по кольцу. Двусторонняя игра «Стритбол». Передачи мяча в движении. Броски из-под кольца. Техника и тактика в двусторонней игре. Судейство.	<b>4</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к практическому занятию:	<b>4</b>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка к контрольным нормативам;</li> <li>- подготовить доклад по теме: «История Олимпийских игр».</li> </ul>			
<b>Тема 4</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Спортивные игры. Волейбол.</i>			<b>2</b>
	<b>Практическое занятие</b> Прием и передачи мяча. Нижняя и верхняя подачей мяча. Прямой нападающий удар. Судейство. Двусторонняя игра.	<b>2</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к практическому занятию: <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка к контрольным нормативам;</li> <li>- подготовить презентацию по теме: «Первая помощь при травмах».</li> </ul>	<b>2</b>		
<b>Тема 5</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>СФП. Челночный бег, метание гранаты, полоса препятствий</i>			<b>2</b>
	<b>Практическое занятие</b> Разучивание техники бега 10х10, 4х20м., изучение техники метания гранаты и преодоления препятствий	<b>4</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к практическому занятию: <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторить технику прохождения полосы препятствий;</li> <li>- приготовить доклад по теме «Спортивная подготовка в рядах вооруженных сил».</li> </ul>	<b>4</b>		
<b>Тема 6</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Самооборона</i>			<b>3</b>
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование навыков ударной техники рук и ног, бросковая техника с элементами болевых и удушающих приемов, освобождение от обхватов и захватов с переходом на задержание правонарушителя, защита и ответные действия при угрозе различными видами оружия	<b>10</b>	<b>4</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовить презентацию: «Приемы освобождения от захватов». Подготовка к практическому занятию: <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторить технику приемов задержания и техники бросков</li> </ul>	<b>10</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет			<b>3</b>

ИТОГО за 5 семестр	Самостоятельная работа	26		
	Аудиторные (практические занятия)	26	4	
<b>Семестр 6</b>				
<b>Тема 1</b>	<b>Содержание учебного материала</b> - <i>Легкая атлетика</i>			<b>2</b>
	<b>Практическое занятие</b> Изучение и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Эстафетный бег.	<b>4</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b> - составление комплексов упражнений по легкой атлетике; - самостоятельные занятия легкой атлетикой (попеременный бег).	<b>4</b>		
<b>Тема 2</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Гимнастика</i>			<b>2</b>
	<b>Практическое занятие</b> Развитие силовых качеств, умение выполнять подтягивание на перекладине, подъем переворотом, подъем разгибом. Разучивание акробатических упражнений, переноска партнера	<b>4</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовить доклад на тему: «Техники растяжки».	<b>4</b>		
<b>Тема 3</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Спортивные игры. Футбол.</i>			<b>3</b>
	<b>Практическое занятие</b> Передачи мяча. Штрафные броски. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.	<b>6</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к практическому занятию: - подготовка к контрольным нормативам; подготовить доклад по теме: «История футбола».	<b>6</b>		
<b>Тема 4</b>	<b>Содержание учебного материала</b> - <i>Спортивные игры. Волейбол.</i>			
	<b>Практическое занятие</b> Прием и передачи мяча. Нижняя и верхняя подача мяча. Прямой нападающий удар. Судейство. Двусторонняя игра.	<b>6</b>		<b>3</b>
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>		

	Подготовка к практическому занятию: - подготовка к контрольным нормативам. Подготовить презентацию по теме: «Антидопинговый контроль».			
<b>Тема 5</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>СФП. Челночный бег, метание гранаты, полоса препятствий</i>			<b>2</b>
	<b>Практическое занятие</b> Разучивание техники бега 10x10, 4x20м., изучение техники метания гранаты и преодоления препятствий	<b>6</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к практическому занятию: - повторить технику прохождения полосы препятствий. Приготовить доклад по теме «Ритмичность в тренировках».	<b>6</b>		
<b>Тема 6</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Лыжная подготовка</i>			<b>3</b>
	<b>Практическое занятие</b> Преодоление подъемов и спусков. Повторить технику коньковых ходов. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа трассы. Лыжные эстафеты, подвижные игры. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	<b>6</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к практическому занятию: - подготовка к контрольным нормативам; Подготовить доклад на тему: «Значение зимних видов спорта в системе физической подготовки оперативного работника».	<b>6</b>		
<b>Тема 7</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Самооборона</i>			<b>3</b>
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование навыков ударной техники рук и ног, бросковая техника с элементами болевых и удушающих приемов, освобождение от обхватов и захватов с переходом на задержание правонарушителя, защита и ответные действия при угрозе различными видами оружия	<b>12</b>	<b>4</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовить презентацию: «Приемы нейтрализации, обездвиживания и контроля».	<b>12</b>		



	Подготовка к практическому занятию: - повторить технику приемов задержания и техники бросков			
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет			<b>3</b>
ИТОГО за 6 семестр	Самостоятельная работа	44		
	Аудиторные (практические занятия)	44	4	
<b>Семестр 7</b>				
<b>Тема 1</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Легкая атлетика</i>			<b>2</b>
	<b>Практическое занятие</b> Изучение и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции.	<b>4</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b> - составление комплексов упражнений по легкой атлетике; - самостоятельные занятия легкой атлетикой (попеременный бег); - подготовка к контрольным нормативам.	<b>4</b>		
<b>Тема 2</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Спортивные игры. Волейбол</i>			<b>3</b>
	<b>Практическое занятие</b> Прием и передачи мяча. Нижняя и верхняя подачи мяча. Прямой нападающий удар. Судейство. Двусторонняя игра.	<b>4</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b> - подготовка к контрольным нормативам; - подготовить реферат по теме: «Правила игры в волейбол».	<b>4</b>		
<b>Тема 3</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>СФП. Челночный бег, метание гранаты, полоса препятствий</i>			<b>2</b>
	<b>Практическое занятие</b> Разучивание техники бега 10x10, 4x20м., изучение техники метания гранаты преодоления препятствий.	<b>4</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b> - самостоятельное прохождение полосы препятствий; - подготовка к силовым тестам.	<b>4</b>		
<b>Тема 4</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Самооборона</i>			<b>3</b>

	<b>Практическое занятие</b> Закрепление навыков ударной техники рук и ног, бросковая техника с элементами болевых и удушающих приемов, освобождение от обхватов и захватов с переходом на задержание правонарушителя, защита и ответные действия при угрозе различными видами оружия.	<b>8</b>	<b>4</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b> - самостоятельное повторение техники приемов задержания и техники бросков; - самостоятельная подготовка к тестам на ударную технику	<b>8</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифференцированный зачет			<b>3</b>
ИТОГО за 7 семестр	Самостоятельная работа	20		
	Аудиторные (практические занятия)	20	4	
<b>ИТОГО по дисциплине</b>	<b>Консультации</b>	-		
	<b>Самостоятельная работа</b>	170		
	<b>Аудиторные</b>	170		
	<b>ВСЕГО:</b>	340	24	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие физкультурно-спортивных сооружений.

Спортивный зал: стойки и сетка для волейбола, баскетбольные щиты, столы для настольного тенниса, стойки для дартса.

Специализированный зал: мат, перекладина, стойки, штанга, гантели, мультимедийное оборудование.

Тренажерный зал: кардиотренажеры, многофункциональные тренажеры, стойки, скамейки, штанги, тренажерные устройства.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### *Основные источники:*

1. 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, 2022. - 599 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13554-1. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/495018> (дата обращения: 17.02.2022).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 17.02.2022).

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 322 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13046-1. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 134. - URL: <https://urait.ru/bcode/487323/p.134> (дата обращения: 17.02.2022).

##### *Дополнительные источники:*

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 493 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10352-6. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/495253> (дата обращения: 17.02.2022).

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 149 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13332-5. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/488422> (дата обращения: 17.02.2022).

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 173 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-07538-0. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/491838> (дата обращения: 17.02.2022).

4. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой

: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 253 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11150-7. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/495730> (дата обращения: 17.02.2022).

### **Интернет-ресурсы**

1. Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM, Договор № 4997 эбс
2. Электронно-библиотечная система IPRbooks, Лицензионный договор № ЕП 44/4 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPRbooks
3. Образовательная платформа "Юрайт", Договор № ЕП44/2 на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ИКЗ 21 1 2727000769 270301001 0010001 6311 244 от 02 февраля 2021 г., Договор № ЕП 223/002/12 от 04 февраля 2022 г. (с 08 февраля 2022 г. по 07 февраля 2023 г.)
4. Электронно-библиотечная система eLIBRARY.RU (периодические издания), Договор № ЕП 44/3 на оказание услуг доступа к электронным изданиям ИКЗ 211 272 7000769 270 301 001 0010 002 6311 244 от 04 февраля 2021 г. (с 04 февраля 2021 г. по 04 февраля 2030 г.)
5. ЭБ издательства «Академия», Лицензионный договор № 001386/ЭБ-20 ИКЗ 201272700076927030100100240015811244 от 17 июля 2020 г. (с 01 сентября 2020 г. по 01 сентября 2023 г.)
6. Справочная правовая система Консультант Плюс, Договор № 45 от 17 мая 2017 (бессрочный)
7. Информационно-справочные системы «Кодекс»/ «Техэксперт», Соглашение о сотрудничестве № 17/21 от 31 мая 2021 г. (с 31 мая 2021 г. по 31 мая 2022 г.)
8. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина <https://www.prlib.ru/>, Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>, Научная электронная библиотека "КиберЛенинка" <https://cyberleninka.ru/>, Безвозмездное пользование (открытый доступ)
9. Журнал «Культура здоровой жизни». URL: <http://kzg.narod.ru/>.
10. Журнал "Теория и практика физической культуры" URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни; основы методики обучения и совершенствования необходимых двигательных навыков;</li> <li>- способы самоконтроля за состоянием здоровья;</li> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять способы самоконтроля за состоянием здоровья;</li> <li>- применять тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</li> </ul>	<p>Устный опрос, выполнение тестов, подготовка докладов, презентаций.</p> <p>Текущий контроль: оценка выполнения контрольных нормативов в зависимости от группы здоровья с условием прироста уровня развития выносливости и силовых способностей к исходным показателям по разделам.</p> <p>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет.</p>

#### 5. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Компетенции, в формировании которых принимает участие дисциплина	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной ориентации.	- демонстрировать понимание и значимость ценностно-мотивационной ориентации, уметь анализировать вопросы, связанные с ценностно-мотивационной сферой.	Устный опрос, подготовка докладов, презентаций, выполнение контрольных нормативов.
ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Устный опрос, выполнение тестов, подготовка докладов, презентаций.
ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации	- уметь осуществлять поиск и использование информации	Устный опрос, выполнение тестов, подготовка докладов, презентаций.

<b>Компетенции, в формировании которых принимает участие дисциплина</b>	<b>Основные показатели результатов подготовки</b>	<b>Формы и методы контроля</b>
мации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	ции, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	
ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.	- демонстрировать умение адаптироваться к изменяющимся ситуациям в профессиональной деятельности	Устный опрос, выполнение тестов, подготовка докладов, презентаций.
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.	- демонстрировать способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.	Устный опрос, выполнение тестов, подготовка докладов, презентаций.
ПК 1.6 Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.	Уметь применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.	Подготовка докладов, презентаций, выполнение контрольных нормативов.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**