

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БУГУЛЬМИНСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

*Научный сотрудник ОМВД России
по г. Бугульма р-ну подполковник
Д. Салимгареев*

« 27 » 06 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «БПК»
Г. М. Рахимова

Г. М. Рахимова
« 30 » 06 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
основной профессиональной образовательной программы
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой)
методической комиссией
общеобразовательных,
гуманитарных дисциплин

Председатель ЦК:

 Галимова Р. А.

« 11 » июня 2025 г.

Составитель: Шакирова Р. И., преподаватели ГБПОУ «БПК»

Внутренняя экспертиза: методист ГБПОУ «БПК»  П. В. Мельникова

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №81212 от 11 февраля 2025 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных образовательных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М.Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

| | СТР. |
|--|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 20 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,
- достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

Результатом освоения учебной дисциплины является формирование обучающимися общих (ОК) компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В процесс освоения дисциплины у студентов должны формироваться профессиональные компетенции (ПК):

ПК 1.3. Применять меры административного принуждения, включая применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛР 9. Сознательный ценностный образ жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим

занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 170 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов.

2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 170 |
| Основное содержание, в том числе: | 170 |
| лабораторно-практические занятия | 164 |
| Профессионально ориентированное содержание, в том числе: | 68 |
| лабораторно-практические занятия (из них в форме практической подготовки) | 68 |
| Самостоятельная работа (при наличии) | - |
| Промежуточная аттестация в форме <u>зачета, зачета, зачета, зачета и дифференцированного зачета.</u> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

2 курс

| Наименование Разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены) | | Объем часов | Коды ОК, ПК, ЛР, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|--|----------------|--|
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| Раздел 1. Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры). | | | 6 | |
| Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях физической культуры. | 1 | Техника безопасности на занятиях физической культуры, следование на стадион БМБ, легкая атлетика на стадионе, бег, прыжки, лыжная подготовка, плавание, спортивные игры. Техника безопасности при проведении соревнований. | 2 | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 1.2. Нетрадиционные виды двигательной активности. | 2 | Атлетическая гимнастика со спортивной (оздоровительной) направленностью. Шейпинг, стретчинг, гидроаэробика, спортивная аэробика, йога, дыхательная гимнастика. | 2 | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 1.3. Профилактика травматизма. Вредные привычки и борьба с ними. | 3 | Кровотечения, Обморок, травматический шок, тепловой и солнечные удары, обморожения, утомление, ушибы, вывихи, переломы. Курение, алкоголь, наркотики. | 2 | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Практические занятия №1-36. | | | | |
| Раздел 2. Легкая атлетика. | | | 12 | |
| Тема 2.1. Спринтерский бег. | 1 | Практическое занятие № 1 Низкий старт, 100 м. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 2.2. Бег на средние дистанции. | 2 | Практическое занятие № 2 800 м. (400м)– с учетом времени. Кросс 1200 м. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 2.3. Челночный бег. | 3 | Практическое занятие № 3 <i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Челночный бег 5x10 м. Кросс 1000 м. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |

| | | | | |
|---|---|--|-----------|---------------------------|
| | | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. | | |
| Тема 2.4. Техника длительного бега. | 4 | Практическое занятие № 4 Кросс 3000 м. (2000м) – с учетом времени. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 2.5. Эстафетный бег. | 5 | Практическое занятие № 5 Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 1600 м. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 2.6. Техника прыжка в длину с места. | 6 | Практическое занятие № 6 Прыжки в длину с места. Кросс 1600 м. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Раздел 3. Гимнастика. | | | 10 | |
| Тема 3.1. Гимнастические упражнения. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально - ориентированных задач. | 7 | Практическое занятие № 7 <i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 3.2. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа. | 8 | Практическое занятие № 8 Упражнения для мышц живота. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 3.3. Силовые упражнения. | 9 | Практическое занятие № 9 <i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Полоса препятствий. Подтягивание. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |

| | | | | |
|---|----|--|-----------|---------------------------|
| Тема 3.4. Силовые упражнения. | 10 | Практическое занятие № 10 <i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Сгибание и разгибание рук в лежа на полу. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 3.5. Упражнения на гибкость. | 11 | Практическое занятие № 11 <i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Упражнения на гибкость. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Раздел 4. Спортивные игры. | | | 10 | |
| Тема 4.1. Баскетбол. Техника передвижения, остановки, поворотов и стоек. | 12 | Практическое занятие № 12 Совершенствование техники передвижения, остановки, поворотов и стоек. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 4.2. Ведение мяча. | 13 | Практическое занятие № 13 Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 4.3. Техники бросков мяча. | 14 | Практическое занятие № 14 <i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Броски со штрафной линии – зачет. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 4.4. Техника передачи мяча. | 15 | Практическое занятие № 15 Передача мяча в движении. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 4.5. Двусторонняя игра. | 16 | Практическое занятие № 16 <i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Учебная игра. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |

| | | | | |
|--|----|--|-----------|---------------------------|
| | | профессий). | | |
| Раздел 5. Лыжная подготовка. | | | 14 | |
| Тема 5.1. Лыжный спорт. | 17 | Практическое занятие № 17 Т.Б на занятиях физической культуры. Лыжный спорт. Ходьба на лыжах. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 5.2. Попеременный ход. | 18 | Практическое занятие № 18 Попеременный ход. Ходьба на 1-2 км. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 5.3. Одновременный одношажный ход. | 19 | Практическое занятие № 19 Одновременный одношажный ход. Ходьба на 2-3 км. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 5.4. Коньковый ход. | 20 | Практическое занятие № 20 <i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Коньковый ход. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 5.5. Прохождение дистанции 3-5 км. | 21 | Практическое занятие № 21 Прохождение дистанции 5 км. (3км)- с учетом времени. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 5.6. Эстафеты на лыжах. | 22 | Практическое занятие № 22 <i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Эстафета 4x1 км. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 5.7. Ходьба на лыжах. | 23 | Практическое занятие № 23 Ходьба на 5 км. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Раздел 6. Спортивные игры. | | | 12 | |
| Тема 6.1. Волейбол. | 24 | Практическое занятие № 24 <i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Двусторонняя игра. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 6.2. Прием и передача | 25 | Практическое занятие № 25 Многократная передача мяча над головой. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |

| | | | | |
|---|----|---|-----------|---------------------------|
| мяча. | | | | |
| Тема 6.3. Поддачи мяча. | 26 | Практическое занятие № 26 <i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Поддачи мяча. Двусторонняя игра Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 6.4. Двусторонняя игра. | 27 | Практическое занятие № 27 <i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Учебная игра. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий). | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 6.5. Регби. | 28 | Практическое занятие № 28 Регби по упрощённым правилам. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 6.6. Мини-футбол. | 29 | Практическое занятие № 29 Учебная игра по мини-футболу. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Раздел 7. Легкая атлетика. | | | 16 | |
| Тема 7.1. Челночный бег. | 30 | Практическое занятие № 30 Челночный бег. Кросс 1000м. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 7.2. Бег на короткие дистанции. | 31 | Практическое занятие № 31 Низкий старт: 30м, 60м, 100 м. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 7.3. Бег на средние дистанции. | 32 | Практическое занятие № 32 800 м. (400м)– с учетом времени. Кросс 1500 м. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 7.4. Бег на выносливость. | 33 | Практическое занятие № 33 <i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Кросс 2000 м. Спортивная ходьба. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий). | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 7.5. Техника длительного | 34 | Практическое занятие № 34 Кросс 3000 м. (2000м) – с учетом времени. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |

| | | | | |
|------------------------------|----|--|-----------|---------------------------|
| бега. | | | | |
| Тема 7.6. Эстафетный бег. | 35 | Практическое занятие № 35 Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 2000 м. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 7.7. Кросс. | 36 | Практическое занятие № 36 Кросс 1500 м. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Всего | | | 78 | |

| | | | | |
|---|---|--|-----------|-----------------------------------|
| 3 курс | | | | |
| Практические занятия №1-56. | | | | |
| Раздел 1. Легкая атлетика. | | | 8 | |
| Тема 1.1. Спортивная ходьба с чередованием бега. | 1 | Практическое занятие № 1 Правила проведения соревнований по л/а. Спортивная ходьба с чередованием бега. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции. | 2 | Практическое занятие № 2 Бег 30 м, 60 м, 100 м. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 1.3. Техника бега на средние дистанции. | 3 | Практическое занятие № 3 Бег на 800 м, 1500 м. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 1.4. Техника бега на длинные дистанции. | 4 | Практическое занятие № 4 Бег 2000 м и 3000 м. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Самостоятельная работа. Утренняя, вечерняя пробежка. | | | 20 | |
| Раздел 2. Самооборона. | | | 58 | |
| Тема 2.1. Практические аспекты самообороны. | 5 | Практическое занятие № 5 <i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Краткие сведения об организме человека. Влияние физических упражнений. Приёмы самообороны. Сравнительный анализ техники самообороны. Разнообразие технического арсенала приёмов самообороны карате, самбо, у-шу, айкидо, джиу-джитсу. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3, ЛР 9 |

| | | | | |
|--|-------|--|----|-----------------------------------|
| | | комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. | | |
| Тема 2.2. Само-страховка и страховка соперника. | 6 | Практическое занятие № 6 Самостраховка и страховка партнёра: виды, техника выполнения. Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение на бок. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнера. Перекат через плечо. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 2.3. Освобождение от захватов за руки. | 7-9 | Практические занятия № 7-9 <i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Инструктаж по технике безопасности. Краткие сведения о строении суставов человека. Наиболее популярные захваты их цель и опасность. Захваты за одноименную руку спереди, сбоку, Освобождения с уходом в мертвую зону. Захваты за разноименную руку спереди, сбоку. Освобождения с уходом в мертвую зону. Захват двумя руками за руку спереди, сбоку. Освобождения с уходом в мертвую зону. Захват двумя руками за две руки спереди, или сзади. Освобождения с уходом в мертвую зону. Захват за отворот одежды одной или двумя руками спереди, одной рукой сзади. Удушающий захват за шею плечом и предплечьем одной руки сзади сбоку, спереди. Захваты за волосы и способы освобождения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3, ЛР 9 |
| Тема 2.4. Ударная техника руками. | 10-14 | Практические занятия № 10-14 <i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Ударные поверхности и уязвимые части тела человека. Виды воздействия на уязвимые части тела и их последствия. Удары руками, их предназначения и особенности выполнения. Варианты выполнения ударов в различных видах единоборств. Факторы и | 10 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3, ЛР 9 |

| | | | | |
|---------------------------------------|-------|---|---|-----------------------------------|
| | | <p>закономерности, влияющие на силу и точность удара. Биомеханические основы выполнения ударов. Прямой удар передней рукой (хук, кизами-цуки). Прямой удар задней рукой (джеб, гияку-цуки). Защита от прямого удара уклоном. Комбинация прямых ударов руками(двойка, рэн-цуки). Защита от прямого удара сбивкой. Боковой удар передней рукой (хук, каги-цуки). Защита от двойки. Боковой удар задней рукой (свинг, маваши-цуки). Защита от бокового удара нырком. Комбинации прямых и боковых ударов. Защита от бокового удара сбивкой. Удар снизу передней и задней рукой (апперкот, ура-цуки). Защита от двойки уходом. Комбинации боковых и ударов снизу. Защита от удара снизу сбивкой. Комбинации прямых, боковых и ударов снизу. Защита от двойки входом.</p> | | |
| Тема 2.5. Борьба в стойке. | 15-18 | <p>Практические занятия № 15-18 Инструктаж по технике безопасности. Комбинаторика Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Выведение из равновесия (кузуши-вадза). Страховка. Самостраховка. Защиты от подсечки. Бросок через бедро в движении Защиты от броска через бедро. Зацепы в движении. Защиты от зацепов. Комбинации передней и задней подножки в движении. Защиты от подножек. Комбинации подножек и бросков в движении. Комбинации подножек и бросков в движении. Комбинации подножек и зацепов в движении. Комбинации подножек и подсечек в движении. Броски падением (сувари-вадза) в движении. Преследование в партере.</p> | 8 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3, ЛР 9 |
| Тема 2.6. | 19-21 | <p>Практические занятия № 19-21</p> | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3, ЛР 9 |

| | | | | |
|--|--------------|---|-----------|--|
| <p>Использование подручных средств.</p> | | <p><i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Наиболее распространенные подручные средства, используемые для самообороны и варианты их использования. Биомеханические особенности выполнения приемов самозащиты с использованием подручных средств. Характеристика приемов самозащиты с использованием подручных средств. Понятие линии атаки, боевой и мертвой зоны. Уходы с линии атаки и входы в мертвую зону. Явара. Освобождения от захватов. Явара. Ударная техника. Явара. Болевые контроли удержания. Портфель. Ремень. Освобождения от захватов. Портфель. Ремень. Ударная техника. Портфель. Ремень. Болевые контроли и удержания. Зонт. Освобождения от захватов. Зонт. Ударная техника. Зонт. Болевые контроли и удержания.</p> | | |
| <p>Тема 2.7 Приемы самозащиты.</p> | <p>22-26</p> | <p>Практические занятия № 22-26 <i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Повторение техники безопасности при работе с оружием. Характеристика действий при угрозе оружием в упор. Тактика действия при самозащите от группы нападающих. Защита от захватов при групповом нападении. Защита от угрозы оружием при групповом нападении. Защита от захватов при групповом нападении с использованием явары. Защита от угрозы оружием при групповом нападении с использованием явары. Защита от захватов при групповом нападении с использованием портфеля. Защита от угрозы оружием при групповом нападении с использованием портфеля. Защита от захватов при групповом нападении с использованием ремня. Защита от угрозы оружием при групповом нападении с</p> | <p>10</p> | <p>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3, ЛР 9</p> |

| | | | | |
|--|-------|---|----|-----------------------------------|
| | | использованием ремня. Защита от захватов при групповом нападении с использованием зонта. Защита от угрозы оружием при групповом нападении с использованием зонта. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | | |
| Тема 2.8 Защита от оружия. | 27-32 | Практические занятия № 27-32 Наиболее распространенные атаки холодным оружием. Биомеханические особенности выполнения приемов защиты от атак холодным оружием. Характеристика приемов защиты от ударов ножом, тяжелым предметам, используемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств. Нож. Защита от удара ножом сверху. Нож. Защита от удара ножом снизу. Нож. Защита от удара ножом сбоку. Нож. Защита от удара ножом наотмашь. Нож. Защита от повторных ударов ножом сверху. Нож. Защита от повторных ударов ножом снизу. Нож. Защита от повторных ударов ножом сбоку. Нож. Защита от повторных ударов ножом наотмашь. Нож. Защита от комбинаций ударов сверху-наотмашь. Нож. Защита от комбинаций ударов снизу-сбоку. Палка. Защита от удара палкой сверху. Палка. Защита от удара палкой сбоку. Палка. Защита от удара палкой наотмашь. Палка. Защита от укола палкой. Палка. Защита от комбинаций ударов палкой. Бутылка. Топор. Саперная лопатка. Защиты от ударов. | 12 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3, ЛР 9 |
| Тема 2.9. Контрольное и итоговое занятие. | 33 | Практические занятия № 33 Зачет по ОФП. Подведение итогов. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| 4 курс | | | | |

| Практические занятия №1-13. | | | | |
|---|---|---|-----------|-----------------------------------|
| Раздел 3. Легкая атлетика. | | | 4 | |
| Тема 3.1. Техника метания. | 1 | Практическое занятие № 1 <i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Техника метания гранаты. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3, ЛР 9 |
| Тема 3.2. Техника прыжка. | 2 | Практическое занятие № 2 Техника прыжка в длину с места. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Раздел 4. Гимнастика. | | | 6 | |
| Тема 4.1. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа. | 3 | Практическое занятие № 3 <i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Упражнения для мышц живота. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 4.2. Силовые упражнения. | 4 | Практическое занятие № 4 Полоса препятствий. Упражнения на перекладине: подтягивание. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 4.3. Силовые упражнения. | 5 | Практическое занятие № 5 Сгибание и разгибание рук в упоре из положения лежа на полу. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Раздел 5. Спортивные игры. | | | 14 | |
| Тема 5.1. Волейбол. Прием и передача мяча. | 6 | Практическое занятие № 6 Многократная передача мяча над головой. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 5.2. Подачи мяча. | 7 | Практическое занятие № 7 Подачи мяча. Двусторонняя игра. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 5.3. Двусторонняя игра. | 8 | Практическое занятие № 8 Учебная игра. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 5.4. Регби. Учебная игра. | 9 | Практическое занятие № 9 <i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Регби по упрощённым правилам. Освоение методики составления | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |

| | | | | |
|--|----|--|------------|---------------------------|
| | | и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. | | |
| Тема 5.5. Мини-футбол. Учебная игра. | 10 | Практическое занятие № 10 <i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Учебная игра. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий). | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 5.6. Баскетбол. Ведение и передачи мяча. | 11 | Практическое занятие № 11 Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Передача мяча на месте и в движении. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 5.7. Техники бросков мяча. | 12 | Практическое занятие № 12 Броски со штрафной линии – зачет. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Тема 5.6. Двусторонняя игра. | 13 | Практическое занятие № 13 Учебная игра. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 9 |
| Всего | | | 170 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортзала.

Оборудование: волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи; волейбольная сетка; баскетбольные щиты; футбольные ворота; лыжи, лыжные палки и лыжные ботинки; тренажеры; гимнастические маты; столы для настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения: компьютер.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-16-015948-5.

Дополнительные источники:

1. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование; 2018 г.
2. И.С. Барчуков, В.Я.Кикоть. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. – М., «Юнити-Дана», 2017 г.
3. В.Н.Вельмякин, В.В.Модестов. Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск. Методическое пособие. – Рязань, 2018 г.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Издательство: КноРус. 2018 г.
5. Дворкин Л. С., Чермит К. Д., Давыдов О. Ю. Физическое воспитание студентов. Издательство: Феникс. Серия: Высшее образование. 2018 г.
6. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень. 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 255 с.
7. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Блиневский А.Ю., Рябинина С.К. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с.
8. Погадаев Г. И., Палтиевиц Р. Л., Щербаков В. Г. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования. Издательство: Дрофа. 2018 г.
9. В.В.Смирнов, З.С.Сямиулин. Техника самозащиты по школе Чой. Методическое пособие. М. «РИО ВАФ», 2019г.
11. Ильин Е. П. Психология спорта. Издательство: Питер. 2017.
12. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В.. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Издательство: Просвещение. Серия: Работаем по новым стандартам. 2017 г.
13. Починкин А.В., Сейранов С.Г. Экономика физической культуры и спорта.– М.: Советский спорт, 2019.
14. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-16-015948-5

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| <p>-уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;</p> | <p>- утренняя пробежка, - гимнастика, - выполнение упражнений</p> |
| <p>- знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; способы самоконтроля за состоянием здоровья; тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</p> | <p>- тестирование - устный опрос</p> |