

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Тольяттинский политехнический колледж»
(ГБПОУ СО «ТПК»)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 31 мая 2022 г. № ОД-171-1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

**общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена**

по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Тольятти, 2022

РАССМОТРЕНО

на заседании рабочей группы ОП

Протокол № ____ от «__» ____ 202__ г.

Руководитель ОП _____

Рабочая программа учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) и на основании примерной основной образовательной программы по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Организация-разработчик: ГБПОУ СО «ТПК».

Разработчик:

Масюк Л.Н. преподаватель высшей квалификационной категории;
Давыдова Н.А. преподаватель высшей квалификационной категории;
Курченкова О.В. преподаватель высшей квалификационной категории;
Тюкалова Е.Г. преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки специалистов среднего звена.

Учебная дисциплина имеет межпредметные связи с общеобразовательным учебным предметом ОГСЭ.01 Основы философии ОГСЭ.02 История ОГСЭ.03 Психология общения ОГСЭ 04 Иностранный язык.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной 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;

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.

Общие компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:

- 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

Должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

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

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Объём образовательной нагрузки	340
Самостоятельная работа	170
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	170
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	170
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	6

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения *	№ занятия	Вид занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа	
						Задание	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/2	2	1	пз	Ходьба по пересеченной местности	2/2
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.						
Тема 2. Плавание.	Содержание учебного материала	2/4	2	2	пз	Выполнение комплекса упражнений для мышц ног	2/4
	Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине.						
Тема 3. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/6	2	3	пз	Бег по пересеченной местности	2/6
	Техника бега на средние и длинные дистанции.						
Тема 4. Плавание.	Содержание учебного материала	2/8	2	4	пз	Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса	2/8
	Техника движений руками при плавании кроль на груди и на спине.						
Тема 5. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/10	2	5	пз	Ходьба по пересеченной местности	2/10
	Основы скандинавской ходьбы.						
Тема 6. Плавание.	Содержание учебного материала	2/12	2	6	пз	Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса и	2/12
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на груди.						

						мышц ног	
Тема 7. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/14	2	7	пз	Комплекс упражнений для развития быстроты	2/14
	Баскетбол. Техника игры в нападении.						
Тема 8. Плавание.	Содержание учебного материала	2/16	2	8	пз	Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса и мышц ног	2/16
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на спине.						
Тема 9. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/18	2	9	пз	Комплекс упражнений для развития ловкости	2/18
	Баскетбол. Техника игры в защите.						
Тема 10. Плавание.	Содержание учебного материала	2/20	2	10	пз	Учебник «Физическая культура 10-11 классы» Прочитать & 24. Ответить на вопросы	2/20
	Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.						
Тема 11. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/22	2	11	пз	Повторить технику безопасности на уроках физкультуры	2/22
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
Тема 12. Плавание.	Содержание учебного материала	2/24	2	12	пз	Учебник «Физическая культура 10-11 классы» Прочитать & 24. Ответить на вопросы	2/24
	Техника плавания кролем на спине. Старт из воды.						

Тема 13. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/26	2	13	пз	Выполнить комплекс упражнений с предметом	2/26
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
Тема 14. Плавание.	Содержание учебного материала	2/28	2	14	пз	Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата	2/28
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.						
Тема 15. Гимнастика.	Содержание учебного материала	2/30	2	15	пз	Выполнение упражнений с предметами	2/30
	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.						
Тема 16. Плавание.	Содержание учебного материала	2/32	2	16	пз	Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата	2/32
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.						
Тема 17. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/34	2	17	пз	Упражнения для развития быстроты	2/34
	Гандбол. Техника игры в нападении.						
Тема 18. Плавание.	Содержание учебного материала	2/36	2	18	Пз	Выполнить комплекс упражнений для мышц ног	2/36
	Техника движений ногами способом брасс.						
Тема 19. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/38	2	19	пз	Упражнения для развития ловкости	2/38
	Гандбол. Техника игры в защите.						
Тема 20. Плавание.	Содержание учебного материала	2/40	2	20	пз	Выполнить комплекс упражнений для верхнего	2/40
	Техника движений руками способом брасс						

						плечевого пояса	
Тема 21. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/42	2	21	пз	Выполнить комплекс упражнений с предметом	2/42
	Гандбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
Тема 22. Плавание.	Содержание учебного материала	2/44	2	22	пз	Составить комплекс упражнений для развития силы	2/44
	Согласование работы рук и ног с дыханием в брасе						
Тема 23. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/46	2	23	пз	Комплекс упражнений с предметом	2/46
	Волейбол. Техника игры в нападении.						
Тема 24. Плавание.	Содержание учебного материала	2/48	2	24	пз	Составить комплекс упражнений для развития выносливости	2/48
	Согласование работы рук и ног с дыханием в брасе						
Тема 25. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/50	2	25	пз	Комплекс упражнений с предметом	2/50
	Волейбол. Техника игры в защите.						
Тема 26. Плавание.	Содержание учебного материала	2/52	2	26	пз	Упражнения для развития опорно-двигательного аппарата	2/52
	Техника плавания способом брас в полной координации. Старт.						
Тема 27. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/54	2	27	пз	Составить комплекс упражнений для укрепления пресса	2/54
	Волейбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						

Тема 28. Плавание.	Содержание учебного материала					Общеразвивающие гимнастические упражнения	2/56
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Поворот на дистанции.	2/56	2	28	пз		
Тема 29. Гимнастика.	Содержание учебного материала					Составить комплекс упражнений для развития гибкости	2/58
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	2/58	2	29	пз		
Тема 30. Плавание.	Содержание учебного материала					Составить подвижную игру для плавания	2/60
	Техника плавания способом брасс в полной координации.	2/60	2	30	пз		
Тема 31. Гимнастика.	Содержание учебного материала					Составить комплекс упражнений для утренней гимнастики	2/62
	Общеразвивающие гимнастические упражнения.	2/62	2	31	пз		
Тема 32 Удары руками.	Содержание учебного материала					Выполнить упражнения для развития силы рук.	2/64
		2/64	2	32	пз		
Тема 33 Удары ногами.	Содержание учебного материала					Выполнить комплекс упражнений для развития силы ног.	2/66
		2/66	2	33	пз		
Тема 34. Боевые	Содержание учебного материала					Выполнить	

	Защитные действия от ударов (руками, ногами, предметом).						
Тема 35.Боевые элементы.	Содержание учебного материала	2/70	2	35	пз	Выполнить упражнения на перекладине, для развития силы плечевого пояса.	2/70
	Освобождения от захватов.						
Тема 36.Боевые элементы.	Содержание учебного материала	2/72	2	36	пз	Выполнить упражнения для развития силы рук.	2/72
	Освобождения от обхватов.						
Тема 37.Боевые элементы.	Содержание учебного материала	2/74	2	37	пз	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2/74
	Болевые приёмы стоя.						
Тема 38.Боевые элементы.	Содержание учебного материала	2/76	2	38	пз/дз	Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса	2/76
	Болевые приемы стоя. Дифференцированный зачет.						
ИТОГО:		76					76
Тема 1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/2	2	1	пз	Ходьба по пересечённой местности	2/2
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.						
Тема 2. Плавание.	Содержание учебного материала	2/4	2	2	пз	Выполнение комплекса упражнений для мышц ног	2/4
	Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине.						
Тема 3. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/6	2	3	пз	Бег по пересеченной местности	2/6
	Техника бега на средние и длинные дистанции.						

Тема 4. Плавание.	Содержание учебного материала	2/8	2	4	пз	Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса	2/8
	Техника движений руками при плавании кроль на груди и на спине.						
Тема 5. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/10	2	5	пз	Ходьба по пересеченной местности	2/10
	Основы скандинавской ходьбы.						
Тема 6. Плавание.	Содержание учебного материала	2/12	2	6	пз	Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса и мышц ног	2/12
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на груди.						
Тема 7. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/14	2	7	пз	Комплекс упражнений для развития быстроты	2/14
	Баскетбол. Техника игры в нападении.						
Тема 8. Плавание.	Содержание учебного материала	2/16	2	8	пз	Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса и мышц ног	2/16
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на спине.						
Тема 9. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/18	2	9	пз	Комплекс упражнений для развития ловкости	2/18
	Баскетбол. Техника игры в защите.						
Тема 10. Плавание.	Содержание учебного материала	2/20	2	10	пз	Учебник «Физическая культура 10-11 классы» Прочитать & 24. Ответить на	2/20
	Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.						

						вопросы	
Тема 11. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/22	2	11	пз	Повторить технику безопасности на уроках физкультуры	2/22
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
Тема 12. Плавание.	Содержание учебного материала	2/24	2	12	пз	Учебник «Физическая культура 10-11 классы» Прочитать & 24. Ответить на вопросы	2/24
	Техника плавания кролем на спине. Старт из воды.						
Тема 13. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/26	2	13	пз	Выполнить комплекс упражнений с предметом	2/26
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
Тема 14. Плавание.	Содержание учебного материала	2/28	2	14	пз	Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата	2/28
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.						
Тема 15. Гимнастика.	Содержание учебного материала	2/30	2	15	пз	Выполнение упражнений с предметами	2/30
	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.						
Тема 16. Плавание.	Содержание учебного материала	2/32	2	16	пз	Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата	2/32
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.						

Тема 17. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/34	2	17	пз	Упражнения для развития быстроты	2/34
	Гандбол. Техника игры в нападении.						
Тема 18.Плавание.	Содержание учебного материала	2/36	2	18	пз	Выполнить комплекс упражнений для мышц ног	2/36
	Техника движений ногами способом брасс.						
Тема 19.Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/38	2	19	пз	Упражнения для развития ловкости	2/38
	Гандбол. Техника игры в защите.						
Тема20. Плавание.	Содержание учебного материала	2/40	2	20	пз	Выполнить комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса	2/40
	Техника движений руками способом брасс.						
Тема 21. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/42	2	21	пз	Выполнить комплекс упражнений с предметом	2/42
	Гандбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
Тема 22. Плавание.	Содержание учебного материала	2/44	2	22	пз	Составить комплекс упражнений для развития силы	2/44
	Согласование работы рук и ног с дыханием в бросе						
Тема 23. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/46	2	23	пз	Комплекс упражнений с предметом	2/46
	Волейбол. Техника игры в нападении.						
Тема 24. Плавание.	Содержание учебного материала	2/48	2	24	пз	Составить комплекс упражнений для развития выносливости	2/48
	Согласование работы рук и ног с дыханием в бросе						
Тема 25. Спортивные	Содержание учебного материала					Комплекс	

игры.	Волейбол. Техника игры в защите.	2/50	2	25	пз	упражнений с предметом	2/50
Тема 26. Плавание.	Содержание учебного материала	2/52	2	26	пз	Упражнения для развития опорно-двигательного аппарата	2/52
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Старт.						
Тема 27. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/54	2	27	пз	Составить комплекс упражнений для укрепления пресса	2/54
	Волейбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
Тема 28. Плавание.	Содержание учебного материала	2/56	2	28	пз	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2/56
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Поворот на дистанции.						
Тема 29. Боевые элементы.	Содержание учебного материала	2/58	2	29	пз	Выполнить гимнастические элементы ран дат, сальто, колесо, флак.	2/58
	Броски: через бедро, плечо, захватом одной ноги и обхватом другой, спереди и сзади за две ноги. Задняя и передняя подножка.						
Тема 30. Плавание.	Содержание учебного материала	2/60	2	30	пз	Составить подвижную игру для плавания	2/60
	Техника прикладного плавания. Игры на воде.						
Тема 31. Боевые элементы.	Содержание учебного материала	2/62	2	31	Пз	Выполнить комплекс упражнения для развития силы рук	2/62
	Борьба лежа.						
Тема 32. Боевые элементы.	Содержание учебного материала	2/64	2	32	пз	Выполнить упражнения для укрепления пресса,	2/64
	Удушающие приёмы.						

						спины	
Тема 33. Боевые элементы.	Содержание учебного материала	2/66	2	33	пз	Отработать силу удара с грушой.	2/66
	Обезоруживание ассистента вооружённого ножом.						
Тема 34. Боевые элементы.	Содержание учебного материала	2/68	2	34	пз	Выполнить комплекс упражнений для развития ловкости	2/68
	Обезоруживание ассистента вооружённого пистолетом.						
Тема 35. Досмотр.	Содержание учебного материала	2/70	2	35	Пз/дз	Выполнить гимнастические упражнения кувырки,перекаты, подскоки и т.д.	2/70
	Личный досмотр, связывание, сковывание.						
ИТОГО		70					70
Тема 1. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала	2/2	2	1	пз	Ходьба по пересечённой местности	2/2
	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью.						
Тема 2. Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.	Содержание учебного материала	2/4	2	2	пз	Выполнение комплекса упражнений для мышц ног	2/4
	Движение ногами кролем на груди с дыханием. Движения руками кролем на груди с дыханием. Команды «На тумбочку!», «Внимание!», «Марш!». С тумбочки вход в воду, выход из воды.						
Тема 3.	Содержание учебного материала	2/6	2	3	пз	Бег по пересечённой местности	2/6
	Техника бега на средние и длинные дистанции.						

Тема 4. Плавание.	Содержание учебного материала	2/8	2	4	пз	Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса	2/8
	Техника плавания кролем на спине. Старт из воды.						
Тема 5. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/10	2	5	пз	Ходьба по пересечённой местности	2/10
	Основы скандинавской ходьбы.						
Тема 6. Плавание.	Содержание учебного материала	2/12	2	6	пз	Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса и мышц ног	2/12
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.						
Тема 7. Боевые элементы.	Содержание учебного материала	2/14	2	7	пз	Выполнение комплекса упражнений для мышц пресса, спины.	2/14
	Тактико-техническая подготовка						
Тема 8. Боевые элементы.	Содержание учебного материала	2/16	2	8	пз	Выполнить комплекс упражнения для развития силы рук	2/16
	Борьба лежа. Удержание сбоку. Рычаг руки через бедро.						
Тема 9. Боевые элементы.	Содержание учебного материала	2/18	2	9	пз	Отработать удары любой направленности.	2/18
	Обезоруживание ассистента вооружённого ножом.						
Тема 10. Боевые элементы.	Содержание учебного материала	2/20	2	10	пз	Выполнить упражнения для развития ловкости и быстроты.	2/20
	Обезоруживание ассистента вооружённого пистолетом.						

Тема 11.Боевые элементы.	Содержание учебного материала	2/22	2	11	пз	Выполнить комплекс упражнения для развития силы рук	2/22
	Личный досмотр, связывание, сковывание.						
Тема 12. Учебно-боевая практика	Содержание учебного материала	2/24	2	12	Пз/дз	Изучить правила единоборств.	2/24
	Учебно-тренировочные поединки по упрощённым правилам единоборств (бокс, самбо, рукопашный бой) Дифференцированный зачёт.						
ИТОГО:		24					24
ВСЕГО:		170					170
ИТОГО: объём образовательной нагрузки –340 часа, из них: самостоятельной работы – 170 часов учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 170 часов.							

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала, теннисного зала, тренажёрного зала, стрелковый тир, шейпинг зала, открытого стадиона, бассейна.

Оборудование спортивных помещений:

Спортивный зал:

- Волейбольные стойки, сетка, волейбольные мячи;
- Баскетбольные щиты, сетки, мячи.
- Гандбольные ворота, мячи
- Стенки гимнастические, перекладины для подтягивания, гимнастические скамейки
- Оборудование для бадминтона: ракетки, воланы, сетки
- Скакалки, гимнастические палки

Бассейн:

- Таблица плавания брассом
- Таблица «Способы плавания»
- Таблица «Техника плавания»
- Плакат оказания первой помощи пострадавшему на воде
- Плавательные доски, ласты, балабашки, лопатки

Теннисный зал:

- Столы настольного тенниса, ракетки, шары
- Скамейки

Тренажёрный зал:

- Силовые тренажеры, штанги, гири
- Гантели, обручи, утяжелители

Шейпинг зал:

- Телевизор, видеоплеер, маты, мячи для фитнеса, обручи

Стрелковый тир:

- Пневматические винтовки, бумажные мишени

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

1. Физическая культура 5 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25313> 1.2.8.1.2.2 Матвеев А.П. Физическая культура 6 - 7 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/26494> 1.2.8.1.2.3 Матвеев А.П.
2. Физическая культура 5 - 7 ООО "Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ" <http://drofa-ventana.ru/expertise/umk-10> 7 1.2.8.1.3.2 Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.
3. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 5 - 7 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25310> 1.2.8.1.1.2 Лях В.И.
4. Бердышев С.Н. Боевые искусства. Философия и техника боя.-Ростов н/Д:»Феникс», -496с.
5. Теория и методика физического воспитания и спорта:учебник/И.С.Барчуков;под общ.ред.Г.В.Барчуковой.-5-еизд.,стер.-Москва:КОНУС,2019.-366с. (СПО).
6. Физическая культура:учебник/М.Я.Виленский,А.Г.Горшков.-3-еизд.,стер.-Москва:КОНУС,2020-214с.-(СПО).

Перечень дополнительных источников и литературы:

1. Лях В.И.Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25311> 1.3.6.1.3.1 Матвеев А.П. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/15757>
2. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В./ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 ООО "Русское слово-учебник" <http://russkoe-slovo.ru/catalog/472/3311/>
Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 ООО "Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ" <http://drofa-ventana.ru/expertise/umk-17>
- 3.Федерального закона от 07.02.2011 N 3-ФЗ "О полиции"

Электронные и интернет-ресурсы:

1. Физическая культура 8 - 9 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25309> 1.2.8.1.2.1 Матвеев А.П.

2. Физическая культура 5 - 6 ООО "ДРОФА"
<http://rosuchebnik.ru/expertise/umk-108> (п. 1.2.8.1.4.1 введен Приказом Минпросвещения России от 22.11.2019 N 632) 1.2.8.1.4.2 Погадаев Г.И.
3. Физическая культура 7 - 9 ООО "ДРОФА"
<http://rosuchebnik.ru/expertise/umk-108> Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 (ред. от 22.11.2019) "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к ... Документ предоставлен КонсультантПлюс Дата сохранения: 24.01.2020 КонсультантПлюс надежная правовая поддержка www.consultant.ru Страница 135 из 281 (п. 1.2.8.1.4.2 введен Приказом Минпросвещения России от 22.11.2019 N 632)

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе наблюдения за деятельностью обучающихся на занятиях, выполнения обучающимися общих и индивидуальных заданий на занятиях, внеаудиторной самостоятельной работы и т.д., во время промежуточной аттестации - зачетов и экзаменов.

Результаты обучения* (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения **
Уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития: быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;	Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, оценка результатов выполнения контрольных нормативов, тестов контроль выполнения внеаудиторной самостоятельной работы
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;	Изучить правила единоборств. Наблюдение при выполнении физических упражнений. Отсутствие случаев травматизма на учебных занятиях.
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;	Выполнить приёмы применяемых при задержании и сопровождении подозреваемых в совершении правонарушений. .

Знать:	
<p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни; - способы самоконтроля за состоянием здоровья; - тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия. 	<p>Выполнение практических заданий: комплексы упражнений (комплексы утренней гимнастики, для развития физических качеств и пр.), Написание рефератов, выполнение тестов.</p> <p>Анализ и изучение :Приказ МВД России от 29.01.2008 N 80 (ред. от 12.02.2015) (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2008 N 11290) Дифференцированный зачет.</p>