



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 77-68-24. E-mail: mveu@mveu.ru, www.mveu.ru
ИНН 1831200089. ОГРН 1201800020641

Филиал Международного Восточно-Европейского колледжа в г. Глазов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

В.В.Новикова

31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **учебной дисциплины**

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

40.02.02 Правоохранительная деятельность

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального образования 40.02.02
Правоохранительная деятельность .

Организация разработчик:

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная
организация "Международный Восточно-Европейский колледж"

Рабочая программа рассмотрена на ПЦК

Протокол № 1 «28» 08 2023 г.

Председатель ПЦК В.З.З / Зайцев В.И.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗРАБОТКЕ И РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО: 40.02.02 – Правоохранительная деятельность.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально- экономический учебный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам 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;

В результате освоения учебной 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.

1.4. Перечень формируемых компетенций:

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» происходит формирование у обучающегося следующих компетенций:

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

ОК	Соответствующие личностные результаты
ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.	ЛР1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. ЛР2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций. ЛР3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. ЛР4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа». ЛР5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию

	традиционных ценностей многонационального народа России. ЛР6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях. ЛР7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. ЛР8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства. ЛР9 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. ЛР10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. ЛР11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. ЛР12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. ЛР13 Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания,
--	---

	находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности ЛР14 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности ЛР15 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем
ОК 3 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	ЛР3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. ЛР4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа». ЛР7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. ЛР10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. ЛР11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. ЛР14 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной

	профессиональной и общественной деятельности ЛР15 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем
ОК 6 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	ЛР3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. ЛР4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа». ЛР7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. ЛР8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства. ЛР10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. ЛР13 Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания,

	находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности ЛР14 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.	ЛР1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. ЛР2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций. ЛР3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. ЛР4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа». ЛР13 Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности ЛР14 Проявляющий сознательное

	отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности ЛР15 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем
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.	ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. ЛР10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. ЛР13 Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

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

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины (по ФГОС):

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **340** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **170** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **170** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (очно)
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	170
контрольные работы	-
курсовая работа <i>(если предусмотрена)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой <i>(если предусмотрена)</i>	-
подготовка к аудиторным занятиям (изучение литературы по заданным темам, написание рефератов, эссе и пр. письменных работ)	-
подготовка к промежуточной аттестации	-
занятия в спортивных секциях по видам спорта, группах ОФП.	170
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов Для очной формы обучения	Уровень освоения
1	2		3	5
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков			108	
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Содержание учебного материала			2
	1	Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и способы самоконтроля за состоянием здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		12	
	1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. 2. Измерение параметров физического развития студентов. 3. Определение параметров функционального состояния организма студентов. 4. Определение уровня физической подготовленности студентов. <i>Контроль за уровнем физического состояния проводится ежегодно с занесением данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента)</i>			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся		12	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			
Тема 1.2. Основы физической подготовки	Содержание учебного материала			2
	1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		18	
	1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью.			

	2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.				
	3. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительной ходьбы. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью.				
	4. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Применение навыков профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности.				
	5. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду). Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа.				
	6. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.). Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента.				
	7. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.				
	8. Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.				
	Контрольная работа				-
	Самостоятельная работа обучающихся				10
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.				
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	Содержание учебного материала			2	
	1	Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.			
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		18		
	Ходьба				
	Силовая подготовка				
	Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности				
	Применение методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.				
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		10		
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.				
	Тема 1.4.	Содержание учебного материала			

Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи.		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	18	
		1. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда		
		2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда.		
		3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики .		
		4. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.		
		5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.		
		6. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.		
		7. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта.		
	Контрольные работы	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	10		
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры			102	2
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни		Содержание учебного материала		
	1	Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма.		
		Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции.		
		Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие.		
		Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления.		
		Здоровый образ жизни и его основные элементы.		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	12	
	1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.			
	2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.			
	3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений.			
	4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.			
	5. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, неопредельного веса, динамического характера).			

	6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.			
	7. Применение методики развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.			
	8. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка уровня физического здоровья.			
	9. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.			
	10. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа. Основные методики массажа и самомассажа.			
	11. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма. Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками.			
	12. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Содержание учебного материала			2
	1	Развитие физических качеств как единый процесс.		
		Силовые способности и методика их совершенствования.		
		Скоростные способности и методика их совершенствования.		
		Выносливость и методика её развития.		
		Гибкость и методика её совершенствования.		
		Координационные способности и пути их совершенствования.		
		Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Развитие силы мышц.			
	Развитие выносливости.			
	Развитие гибкости.			
	Развитие координации движений.			
Контрольные работы				
Самостоятельная работа обучающихся				
В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.				
Тема 2.3.	Содержание учебного материала			

Совершенствование профессиональных о значимых двигательных умений и навыков	1	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности.		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	18	
		1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.		
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	10	
		В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки		Содержание учебного материала		
	1	Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью занятий самбо, рукопашным боем, дзюдо. Формирование сложно-координационных движений и психофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами: каратэ, айкидо и др. Приемы задержания и сопровождения. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях БПБ.		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	12	
		<i>Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.</i>		
		<i>Развитие навыков применения приемов задержания и сопровождения.</i>		
		<i>Пресечение вооруженного и невооруженного правонарушителя.</i>		
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	12	
		В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей			130	
Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение		Содержание учебного материала		
	1	Общая культура как условие формирования здорового образа жизни.		2
		Личное отношение к здоровью. Способы самоконтроля за состоянием здоровья.		
		Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками.		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	6	

здоровья и работоспособности	Разучивание физических упражнений в аэробном режиме. Аэробика.				
	Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.				
	Разучивание упражнений атлетической гимнастики.				
	Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма.				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				
В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		-	20		
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала				2
	1	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.			
		Спортивно-оздоровительный туризм.			
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		10		
	1. Разучивание подготовительных упражнений. Основные исходные упражнения.				
	2. Применение комплекса акробатических упражнений на полу.				
	3. Применение комплекса производственной гимнастики.				
	4. Разучивание общеукрепляющего комплекса для мышц нижних конечностей.				
	5. Разучивание подготовительного комплекса для мышц нижних конечностей.				
	6. Применение общеукрепляющего комплекса для мышц верхних конечностей.				
	7. Разучивание подготовительного комплекса для мышц верхних конечностей.				
	8. Применение общеукрепляющего комплекса для мышц пресса.				
	9. Разучивание подготовительного комплекса для мышц пресса.				
10. Применение общеукрепляющего комплекса для мышц спины и туловища.					
11. Разучивание подготовительного комплекса для мышц спины и туловища.					
12. Организация и проведение многодневного некатегорийного похода.					
13. Организация и проведение похода выходного дня.					
14. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.					
Контрольные работы		-			
Самостоятельная работа обучающихся		20			
В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.					
3.3. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной	Содержание учебного материала				2
	1	Методические основы производственной физической культуры.			
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		14		
	1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики.				
	2. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка.				

физической подготовки	3. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.			
	4. Совершенствование ППФП			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		20	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			
3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	Содержание учебного материала			2
	1	Подготовка граждан к защите Отечества. Особенности организации физической подготовки девушек. Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях. Тактика силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		12	
	Проведение физической подготовки юношей. Гимнастика и атлетическая подготовка.			
	Применение приемов рукопашного боя.			
	Проведение физической подготовки девушек.			
	Применение правомерных действий по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		26	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			
	Дифференцированный зачет		2	
	Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (если предусмотрены)		-	
	Всего:		340	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

Спортивный зал:

Оборудование:

- баскетбольные, футбольные (футзальные), волейбольные мячи;
- оборудование для силовых упражнений (гантели);
- набор для бадминтона;
- скакалки;
- шахматы;
- шашки;
- сигнальные конусы;
- свисток;
- секундомер;
- накидки командные;
- насос.

Стрелковый тир.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов
дополнительной литературы

№ п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
I	Основные источники
1	Аллиянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллиянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513286
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, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813
II	Дополнительные источники
1	Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515160
III	Периодические издания
1	Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: http://www.minsport.gov.ru/
2	Федеральный портал «Российское образование»: Web: http://www.edu.ru/

3	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: http://infosport.ru/
4	Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5	Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/95845/
V	Перечень методических указаний, разработанных преподавателем
1	Методические рекомендации по выполнению практических работ
2	Методические рекомендации по организации и методическому сопровождению самостоятельной работы студентов ла

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Таблица 1

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
-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.	Текущий контроль: Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Рубежный контроль: Экспертная оценка умений студентов при выполнении контрольных заданий и учебных нормативов. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет
Знания:	
-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.	Текущий контроль: Устный опрос. Рубежный контроль: Экспертная оценка знаний студентов по результатам выполнения тестовых заданий. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет

**Примерные контрольные нормативы по проверке овладения
студентами жизненно важными умениями и навыками**

Таблица 2

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
4	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
5	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

**Требования к физической подготовленности граждан, поступающих на
военную службу по контракту**

Таблица 3

Упражнения	Минимальные требования для категорий военнослужащих	
	мужчины	женщины
	до 30 лет	до 25 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	12
Наклоны туловища вперед	-	25
Подтягивание на перекладине	10	-
Бег на 60 м	9,8	12,9
Бег на 100 м	15,1	19,5
Челночный бег 10х10 м	28,5	38,0
Бег на 3 км	14.30	-
Бег на 1 км	4.20	5.20
Лыжная гонка на 5 км	28.00	-

Студенты специальной медицинской группы и временно освобожденные от практических занятий в конце каждого семестра представляют тематические рефераты по разделам программы, в том числе и связанные с их индивидуальным отклонением в состоянии здоровья.

5. Методические рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования.

Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Содержание среднего профессионального образования и условия организации обучения в колледже обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Обучение по образовательной программе среднего профессионального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется колледжем с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких лиц.

В колледже созданы (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Под специальными условиями для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких лиц, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания колледжа и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ лицам с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности получения среднего профессионального образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья колледжа обеспечивается (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья):

- для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху услуги сурдопереводчика и обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения колледжа, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Численность лиц с ограниченными возможностями здоровья в учебной группе устанавливается до 15 человек.

С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья колледжем обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в колледже предусмотрена возможность обучения по индивидуальному плану.