

**Калужский филиал  
Частное учреждение профессионального образования  
Юридический полицейский колледж**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Калужского филиала  
ЧУ ПО ЮПК

П.А. Крикалова

2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебной дисциплины ОГСЭ.04  
«Физическая культура»**

для обучающихся на базе основного общего образования  
по специальности:

40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

**ПРИНЯТО**

Методическим советом  
Юридического полицейского колледжа  
Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2024 года

**РАССМОТРЕНО**

на заседании Педагогического совета  
Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2024 года

**Разработчик:**

Учебно-методический отдел ЮПК

**Калуга – 2024**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
1.1. Область применения рабочей программы.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП.....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины.....	4
1.4. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины.....	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>5</b>
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>12</b>
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	12
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	12
3.3. Образовательные технологии и методы обучения.....	12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>12</b>
4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.....	12
4.2. Текущий контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	13
4.3. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины.....	19

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения рабочей программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке специалистов в сфере юриспруденции.

Уровень образования: среднее общее образование.

Возможна сетевая форма реализации программы с использованием ресурсов нескольких образовательных организаций.

В реализации программы подготовки специалистов среднего звена с использованием сетевой формы наряду с образовательными организациями также могут участвовать организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения, проведения учебной и производственной практики и осуществления иных видов учебной деятельности, предусмотренных программой подготовки специалистов среднего звена.

При реализации программы образовательная организация вправе применять электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии к изучению данного предмета не допускаются.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ОПОП):** учебная дисциплина «Физическая культура» входит в профессиональный цикл общепрофессиональных дисциплин.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины.**

Цель учебной дисциплины «Физическая культура» – достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

Задачи:

- содействие гармоничному развитию личности будущего специалиста;
- обеспечение условий для естественного процесса физического развития студентов;
- достижение физической подготовки личности, соответствующей возрастным особенностям студентов;
- сохранение и укрепление здоровья студентов в период напряженного умственного труда в высшем учебном заведении;
- формирование посредством профессионально прикладной физической подготовки профессионально важных физических, психических и специальных качеств, обеспечивающих надежность выпускников в будущей трудовой деятельности;
- обеспечение физической подготовленности выпускников к службе в Вооруженных силах РФ.

#### 1.4. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

1) Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес (ОК 1);

*Знать:* сущность и социальную значимость будущей профессии.

*Уметь:* проявлять к будущей профессии устойчивый интерес.

2) Проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях, предупреждать и разрешать конфликты в процессе (ОК 5);

*Знать:* психологические основы взаимодействия с разными слоями населения.

*Уметь:* проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях, предупреждать и разрешать конфликты в процессе профессиональной деятельности.

3) 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 14);

*Знать:* принципы здорового образа жизни.

*Уметь:* организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

*Иметь практический опыт:* выполнения оперативно-служебных задач по пресечению, раскрытию преступлений, административных правонарушений:

4). Обеспечивать соблюдение законодательства субъектами права (ПК 1.2);

*Знать:* компетенцию и полномочия субъектов права.

*Уметь:* обеспечивать соблюдение законодательства субъектами права.

5) Пресекать противоправные действия, в т.ч. осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей (ПК 1.6);

*Знать:* правомерные приемы силового пресечения правонарушений, задержания и сопровождения правонарушителей.

*Уметь:* пресекать противоправные действия, в т.ч. осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Предусмотренное количество часов на освоение учебной дисциплины при максимальной учебной нагрузке студента в 244 часов составляет обязательную учебную нагрузку в объеме 4 часов и самостоятельную работу в объеме 240 часов.

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>4</b>
в том числе:	
Лекционные занятия	2
Практические занятия	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>240</b>

в том числе:	
домашняя работа	240
расчетно-графическая работа	
<b>Итоговая аттестация в форме зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Уровень освоения
1	2	3
<b>Раздел 1. Теоретические сведения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> история возникновения физического воспитания, общее понятие физического воспитания, теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина. Основные понятия физической подготовки, физического развития. системы физического воспитания, цель и задачи физического воспитания.	2
	<b>Практическое занятие №1.</b> Значение физической культуры в повседневной жизни. Самоконтроль. «Изучение основных понятий физической подготовки, физического развития, системы физического воспитания»: контроль изучения материала по теме. <b>Самостоятельная работа:</b> изучение материала по конспекту лекции, дополнительного материала по учебнику.	2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> изучение техники бега на короткие и средние дистанции, наработка техники выносливости при беге на короткие и средние дистанции, изучение техники низкого старта.	2
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Контроль в беге на короткие дистанции 50, 100 метров. <b>Самостоятельная работа:</b> практическая наработка выносливости, дыхания при беге на короткие дистанции с изменением направления бега (челночный бег).	2
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Техника выполнения низкого старта. Совершенствование в беге на короткие дистанции. <b>Самостоятельная работа:</b> практическая наработка взрывной силы низкого старта бега на дистанции 50 м.	2
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Развитие выносливости. Практическая наработка выносливости, дыхания при беге на короткие дистанции с изменением направления бега (челночный бег). <b>Самостоятельная работа:</b> практическая наработка взрывной силы низкого старта бега на дистанции 100 м с изменением направления бега (челночный бег).	2
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Контроль в беге на средние дистанции 500, 1000м. <b>Самостоятельная работа:</b> практическая наработка техники бега, выносливости, дыхания при беге на дистанции 500 м.	2
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> изучение правил игры «Баскетбол», изучение техники перемещения с мячом, без мяча, техники передачи мяча, точности передачи паса, техники игры в команде, технике отбора мяча, точности попадания мяча в цель.	2
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Теоретическое изучение правил игры в баскетбол. Контроль игры по упрощенным правилам. <b>Самостоятельная работа:</b> практическая наработка точности передачи паса мячом на месте и в движении.	2

	<b>Практическое занятие № 7.</b> Контроль техники перемещений с мечем и без мяча. Темповая наработка техники перемещений с мечем по игровому полю.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> практическая наработка точности передачи паса мечем на месте и в движении.	
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Закрепление техники перемещений с мечем и без мяча по игровому полю. Темповая наработка техники перемещений с мечем по игровому полю.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> совершенствование точности передачи паса мечем на месте и в движении.	
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Контроль в технике перемещений с мячом и без мяча по игровому полю. Темповая наработка техники перемещений с мечем по игровому полю.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> совершенствование точности передачи паса мечем на месте и в движении.	
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Обучение техники овладения мячом. Контроль перемещения с мечем по игровому полю. Изучение техники отбора мяча у противника, подбор мяча, овладение мечем с игрового паса.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> совершенствование техники отбора мяча у противника, удержания мяча при нападении противника, темповая отработка получения паса в движении.	
	<b>Практическое занятие №11.</b> Закрепление техники овладения мячом. Контроль техники овладения мячом. Контроль перемещения с мечем по игровому полю. Изучение техники отбора мяча у противника, подбор мяча, овладение мечем с игрового паса.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> совершенствование техники отбора мяча у противника, удержания мяча при нападении противника, темповая отработка получения паса в движении.	
	<b>Практическое занятие №12.</b> Совершенствование ведения мячом. Работа в парах по совершенствованию техники отбора, удержания, темповая отработка перемещения с мячом по заданию преподавателя.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> совершенствование техники темпового перемещения с мячом с отдачей паса мячом партнеру в движении.	
	<b>Практическое занятие №13.</b> Закрепление техники овладения мячом. Командная отработка по круговой системе техники передачи паса, удержания мяча, отбора мяча у противника.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> совершенствование техники темпового перемещения с мячом с отдачей паса мячом партнеру в движении.	
	<b>Практическое занятие №14.</b> Совершенствование техники овладения мячом. Контроль командной игры по упрощенным правилам.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> повторить правила игры, совершенствование техники темпового перемещения с мячом с отдачей паса мячом партнеру в движении.	

	<b>Практическое занятие №15.</b> Совершенствование техники передач. Матчевые игровые встречи, контроль правил игры.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> повторить правила игры, совершенствование техники темпового перемещения с мячом с отдачей паса мячом партнеру в движении.	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Ознакомление с разновидностями гимнастики. Практическое изучение акробатических упражнений, упражнений с набивными мячами, упражнений на гимнастической стенке прохождение полосы препятствий, выполнение комплекса ОРУ.	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие №17.</b> Характеристика гимнастики ее разновидности. Строевые упражнения. Изучение акробатических упражнений. Теоретическое изучение истории, разновидностей, характеристики гимнастики, отработка строевых приемов согласно Строевому уставу ВС РФ, изучение акробатических упражнений: кувырки вперед, назад, отработка само страховки при падении вперед, назад.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> отработка само страховки при падении вперед, назад, отработка техники выполнения кувырков вперед, назад.	
	<b>Практическое занятие №18.</b> Строевые упражнения. Обучение связке акробатических упражнений. Контроль в акробатике. Отработка строевых приемов согласно Строевому уставу ВС РФ в составе строя, одиночные строевые упражнения. Отработка связки выполнения кувырков назад, вперед с выполнением само страховки.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> совершенствование связки кувырков с элементами само страховки.	
	<b>Практическое занятие №19.</b> Висы и упоры. Упражнения с набивными мячами. Полоса препятствий. Контроль отработки висов и упоров на шведской стенке, перекладине, брусьях. Контроль прохождения морально-психологической полосы по элементам. Контроль отработки техники прохождения каждого элемента полосы препятствия.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> совершенствование связки кувырков с элементами само страховки.	
	<b>Практическое занятие №20.</b> Строевые упражнения. Совершенствование в элементах акробатики. Упражнения на гимнастической стенке. Отработка строевых приемов согласно Строевому уставу ВС РФ в составе строя, одиночные строевые упражнения. Контроль работы по заданию преподавателя упражнений на гимнастической стенке. Контроль выполнения связок кувырков с элементами само страховки.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> совершенствование связки кувырков с элементами само страховки.	
	<b>Практическое занятие №21.</b> Упражнения с набивными мячами. Преодоление полосы препятствий. Контроль за выполнением упражнений с набивными мячами в парах по передаче, приему мяча. Контроль поэтапного прохождения морально-психологической полосы.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> совершенствование техники передачи и приема набивного мяча.	
	<b>Практическое занятие №22.</b> Контроль в прыжках на скакалке. Комплекс ОРУ. Изучение комплекса ОРУ с дальнейшей практической отработкой условий выполнения ОРУ.	2



	<b>Самостоятельная работа:</b> выполнения комплекса ОРУ	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Изучение правил подбора лыжного инвентаря, экипировки, техники безопасности при ходьбе на лыжах, оказание первой доврачебной помощи при получении травм на занятии лыжной подготовки. Обучение техники ходов, стойкам при спусках. Изучение техники способов подъемов, удержания равновесия на скользящей опоре, контролю равновесия в подъемах. Развитие координации движений.	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие №23.</b> Подбор инвентаря, правила техники безопасности. Первая помощь при травмах. Обучение техники ходов.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> прохождение лыжной дистанции классическим ходом.	
	<b>Практическое занятие №24.</b> Обучение стойкам при спусках. Техника передвижения на лыжах. Контроль техники перемещения на лыжной дистанции, контроль стоек при спусках.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> прохождение лыжной дистанции классическим ходом с отработкой стоек на спусках.	
	<b>Практическое занятие №25.</b> Способы подъемов. Совершенствование техники лыжных ходов. Контроль отработки способов подъема, лыжного хода классическим способом.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> прохождение лыжной дистанции классическим ходом.	
	<b>Практическое занятие №26.</b> Совершенствование в лыжных ходах. Контроль в спусках. Контроль отработки способов подъема и спуска, лыжного хода классическим способом.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> прохождение лыжной дистанции классическим ходом.	
	<b>Практическое занятие №27.</b> Способы подъемов. Совершенствование техники лыжных ходов. Контроль отработки способов подъема и спуска, лыжного хода классическим и коньковым способами.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> прохождение лыжной дистанции классическим и коньковым ходом.	
	<b>Практическое занятие №28.</b> Равновесие на скользящей опоре. Контроль в подъемах. Контроль отработки равновесия на подъемах и спусках на лыжне.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> прохождение лыжной дистанции классическим и коньковым ходом.	
	<b>Практическое занятие №29.</b> Прохождение дистанции 5 км. Развитие координации движений. Контроль прохождения дистанции.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> прохождение дистанции 5 км, классическим и коньковым ходом.	
	<b>Практическое занятие №30.</b> Совершенствование в попеременном двухшажном ходе. Дистанция 5 км. Контроль прохождения дистанции.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> прохождение дистанции 5 км, классическим, коньковым и двухшажном ходом.	

<b>Раздел 6. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Изучение истории волейбола как вида спорта, правила игры. Отработка техники верхней и нижней подачах, стойки, способы передвижения по площадке, тактике коллективной игры.	2
	<b>Практическое занятие №31.</b> Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Контроль изучения вопросов урока.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Повторить по конспекту историю возникновения волейбола, правила игры.	
	<b>Практическое занятие №32.</b> Разновидность верхней передачи мяча. Стойки и передвижения. Развитие двигательных качеств. Контроль отработки техники верхней подачи мяча, стойки при приеме и передачи мяча, передвижений по площадке.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> совершенствование техники перемещения по площадке, техники верхней подачи	
	<b>Практическое занятие №33.</b> Совершенствование в верхней передаче. Контроль выполнения.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> совершенствование техники перемещения по площадке, техники верхней подачи	
	<b>Практическое занятие №34.</b> Нижняя передача. Развитие двигательных качеств. Контроль отработки техники нижней подачи при перемещении по игровой площадке.	2
<b>Самостоятельная работа:</b> совершенствование техники нижней подачи при перемещении по игровой площадке.		
<b>Раздел 7. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> работа с тяжестями, изучение и отработка комплекса силовых упражнений с утяжелениями, составление индивидуальных методик работы с тяжестями в домашних условиях, практическая отработка осуществления контроля при работе с тяжестями, ознакомление с комплексами производственной гимнастики.	2
	<b>Практическое занятие №36.</b> Техника безопасности в зале силовой подготовки. Работа со штангой. Контроль выполнения и соблюдения мер безопасности при выполнении упражнений со штангой.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> повторить технику безопасности в зале силовой подготовки.	
	<b>Практическое занятие №37.</b> Работа с гантелями, гириями. Составление комплексов силовых упражнений. Контроль техники безопасности при работе с тяжестями. Составление индивидуальных комплексов силовых упражнений для работы в домашних условиях	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> работа с утяжелителями в соответствии с индивидуальным комплексом в домашних условиях.	
<b>Практическое занятие №38.</b> Круговая силовая тренировка. Контроль выполнения индивидуальных заданий.	2	

	<b>Самостоятельная работа:</b> работа с утяжелителями в соответствии с индивидуальным комплексом в домашних условиях.	
	<b>Практическое занятие №39.</b> Работа на тренажерах. Контроль выполнения индивидуальных заданий.	
	<b>Самостоятельная работа:</b> работа с утяжелителями в соответствии с индивидуальным комплексом в домашних условиях.	2
	<b>Практическое занятие №40.</b> Вводная и производственная гимнастика. Занятия на тренажерах. Контроль изучения материала по теме производственная гимнастика. Контроль выполнения индивидуальных заданий с тяжестями.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> работа с утяжелителями в соответствии с индивидуальным комплексом в домашних условиях.	
	<b>Практическое занятие №41.</b> Круговая силовая тренировка. Комплекс разминочных упражнений. Контроль выполнения задания.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> работа с утяжелителями в соответствии с индивидуальным комплексом в домашних условиях.	
	<b>Практическое занятие №42.</b> Организация самостоятельных занятий дома. Работа со штангой. Корректировка индивидуальных комплексов работы с тяжестями в домашних условиях. Контроль выполнения индивидуальных заданий со штангой	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> работа с утяжелителями в соответствии с индивидуальным комплексом в домашних условиях.	
	<b>Практическое занятие №43.</b> Контроль в силовых упражнениях.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> работа с утяжелителями в соответствии с индивидуальным комплексом в домашних условиях.	
<b>Раздел 8. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> изучение методик самоконтроля на занятиях физической культуры, отработка техники высокого старта, развитие выносливости в беге на длинные и короткие дистанции	2
	<b>Практическое занятие №44.</b> Самоконтроль на занятиях физической культурой. Контрольное тестирование. Тестирование физической выносливости в беге на средних дистанциях.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> практическая наработка выносливости, дыхания при беге на короткие дистанции с изменением направления бега (челночный бег).	
	<b>Практическое занятие №45.</b> Техника выполнения высокого старта. Совершенствование в беге на короткие дистанции. Контроль выполнения задания.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> практическая наработка взрывной силы высокого старта бега на дистанции 100 м с изменением направления бега (челночный бег).	

	<b>Практическое занятие №46.</b> Техника метания мяча. Контроль в беге на 30 м. Вред и профилактика курения, алкоголя, наркомании. Контроль выполнения техники метания мяча на дальность, взрывной силы высокого старта в беге на 30 м.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> практическая наработка выносливости, дыхания при беге на дистанции 30 м с изменением направления бега (челночный бег).	
	<b>Практическое занятие №47.</b> Развитие выносливости. Кросс 3 км. Совершенствование в метании мяча. Контроль выносливости на дистанции, техники метания мяча на дальность.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> практическая наработка выносливости, дыхания при беге на дистанции 3 км.	
	<b>Практическое занятие №48.</b> Техника бега на средние дистанции. Контроль в метании мяча. Контроль выносливости на дистанции, техники метания мяча на дальность.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> практическая наработка выносливости, дыхания при беге на 1000 м.	
	<b>Практическое занятие №49.</b> Контроль выносливости в беге на 60 м. Совершенствование техники прыжков в длину.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> практическая наработка выносливости, дыхания при беге на 60 м, отработка техники прыжков в длину.	
<b>Раздел 9. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Содержание учебного материала:</b> Изучение правил подбора лыжного инвентаря, экипировки, техники безопасности при ходьбе на лыжах, оказание первой доврачебной помощи при получении травм на занятии лыжной подготовки. Обучение техники ходов, стойкам при спусках. Изучение техники способов подъемов, удержания равновесия на скользящей опоре, контролю равновесия в подъемах. Развитие координации движений.	2
	<b>Практическое занятие №51.</b> Подбор инвентаря, правила техники безопасности. Первая помощь при травмах. Обучение техники ходов.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> прохождение лыжной дистанции классическим ходом.	
	<b>Практическое занятие №52.</b> Обучение стойкам при спусках. Техника передвижения на лыжах. Контроль отработки стоек при спуске, техники передвижения на лыжах классическим способом.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> прохождение дистанции классическим ходом.	
	<b>Практическое занятие №53.</b> Способы подъемов. Совершенствование техники лыжных ходов. Контроль отработки способов подъема на дистанции, техники классического и конькового хода.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> прохождение дистанции классическим и коньковым ходом.	
	<b>Практическое занятие №54.</b> Совершенствование в лыжных ходах. Контроль в спусках. Контроль техники лыжных ходов на дистанции.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> прохождение дистанции классическим и коньковым ходом.	

	<b>Практическое занятие №55.</b> Способы подъемов. Совершенствование техники лыжных ходов. Контроль техники подъемов, классического и конькового хода на дистанции.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> прохождение дистанции классическим и коньковым ходом.	
	<b>Практическое занятие №56.</b> Равновесие на скользящей опоре. Контроль в подъемах. Контроль отработки равновесия на подъемах и спусках на лыже.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> прохождение лыжной дистанции классическим и коньковым ходом.	
	<b>Практическое занятие №57.</b> Прохождение дистанции 5км. Развитие координации движений. Контроль выносливости при прохождении дистанции.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> прохождение дистанции 5 км, классическим и коньковым ходом.	
	<b>Практическое занятие №58.</b> Совершенствование в попеременном двухшажном ходе. Дистанция 5 км. Контроль прохождения дистанции.	2
<b>Самостоятельная работа:</b> прохождение дистанции 5 км, классическим, коньковым и двухшажном ходом.		
<b>Раздел 10. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> изучить виды производственных гимнастик, особенности ее проведения, совершенствование физической подготовки в упражнениях с тяжестями, корректировка индивидуальных комплексов физической нагрузки с тяжестями в домашних условиях.	2
	<b>Практическое занятие №59.</b> Вводная и производственная гимнастика. Занятия на тренажерах. Контроль изучения теоретических вопросов занятия. Контроль выполнения и соблюдения мер безопасности при выполнении упражнений на тренажерах.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> работа с утяжелителями в соответствии с индивидуальным комплексом в домашних условиях.	
	<b>Практическое занятие №60.</b> Круговая силовая тренировка. Комплекс разминочных упражнений. Контроль выполнения индивидуальных заданий.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> работа с утяжелителями в соответствии с индивидуальным комплексом в домашних условиях.	
	<b>Практическое занятие №61.</b> Организация самостоятельных занятий дома. Работа со штангой. Корректировка индивидуальных комплексов работы с тяжестями в домашних условиях. Контроль выполнения индивидуальных заданий со штангой.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> работа с утяжелителями в соответствии с индивидуальным комплексом в домашних условиях.	
<b>Практическое занятие №62.</b> Контроль в силовых упражнениях.		
<b>Самостоятельная работа:</b> работа с утяжелителями в соответствии с индивидуальным комплексом в домашних условиях.	2	

<b>Раздел 11. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> совершенствование методик самоконтроля на занятиях физической культуры, совершенствование техники высокого старта, развитие выносливости в беге на длинные и короткие дистанции	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие №63.</b> Самоконтроль на занятиях физической культурой. Контрольное тестирование. Тестирование физической выносливости в беге на средних дистанциях.	<b>2</b>
<b>Самостоятельная работа:</b> практическая наработка выносливости, дыхания при беге на короткие дистанции с изменением направления бега (челночный бег).	<b>2</b>	
<b>Практическое занятие №64.</b> Техника выполнения высокого старта. Совершенствование в беге на короткие дистанции. Контроль выполнения задания.		<b>2</b>
<b>Самостоятельная работа:</b> практическая наработка взрывной силы высокого старта бега на дистанции 100 м с изменением направления бега (челночный бег).	<b>2</b>	
<b>Практическое занятие №65.</b> Техника метания мяча. Контроль в беге на 30 м. Вред и профилактика курения, алкоголя, наркомании. Контроль выполнения техники метания мяча на дальность, взрывной силы высокого старта в беге на 30 м.		<b>2</b>
<b>Самостоятельная работа:</b> практическая наработка выносливости, дыхания при беге на дистанции 30 м с изменением направления бега (челночный бег).	<b>2</b>	
<b>Практическое занятие №66.</b> Развитие выносливости. Кросс 3 км. Совершенствование в метании мяча. Контроль выносливости на дистанции, техники метания мяча на дальность.		<b>2</b>
<b>Самостоятельная работа:</b> практическая наработка выносливости, дыхания при беге на дистанции 3 км.	<b>2</b>	
<b>Практическое занятие №67.</b> Техника бега на средние дистанции. Контроль в метании мяча. Контроль выносливости на дистанции, техники метания мяча на дальность.		<b>2</b>
<b>Самостоятельная работа:</b> практическая наработка выносливости, дыхания при беге на дистанции 1000 м.	<b>2</b>	
<b>Практическое занятие №68.</b> Контроль в прыжках в длину. Развитие выносливости. Кросс 3 км. Контроль техники прыжка в длину, контроль выносливости на дистанции 3 км.		<b>2</b>
<b>Самостоятельная работа:</b> практическая наработка выносливости, дыхания, техники бега на дистанции 3 км.	<b>2</b>	
<b>Раздел 12. Самбо.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> отработка техники и приемов задержания правонарушителя	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие №70.</b> Задержание нарушителя при подходе сзади загибом руки за спину "толчком", сопровождение загибом руки за спину, задержание загибом руки за спину «рывком», задержание нарушителя при подходе спереди - загибом руки за спину "замком", задержание загибом руки за спину «нырком», задержание дожимом кисти под руку. Задержание загибом руки за спину «нырком». Контроль техники выполнения приемов	<b>2</b>

	<b>Самостоятельная работа:</b> отработать технику выполнения приемов в медленном темпе.	
	<b>Практическое занятие №71.</b> Рычаг руки наружу, рычаг руки во внутрь с переходом на загиб руки за спину. Контроль техники выполнения приемов	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> отработать технику выполнения приемов в медленном темпе.	
	<b>Практическое занятие №72.</b> Отработка навыков задержания по круговой и поточной системе. Контроль техники безопасности при выполнении приема и условий выполнения заданий.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> отработать технику выполнения приемов в медленном темпе.	
	<b>Практическое занятие №73.</b> Защита от ударов ножом сверху, защита от прямого удара ножом в верхнюю часть туловища, защита от бокового удара ножом в голову, защита от ударов ножом снизу, защита от ударов ножом наотмашь в лицо. Контроль техники безопасности при выполнении приема и условий выполнения заданий.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> отработать технику выполнения приемов в медленном темпе.	
	<b>Практическое занятие №74.</b> Учебно-тренировочные поединки (поточная, круговая системы). Контроль техники безопасности при выполнении приема и условий выполнения заданий.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> отработать технику выполнения приемов в медленном темпе.	
	<b>Практическое занятие №75.</b> Защита при угрозе пистолетом в упор спереди, защита при угрозе пистолетом в упор сзади. Контроль техники безопасности при выполнении приема и условий выполнения заданий.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> отработать технику выполнения приемов в медленном темпе.	
	<b>Практическое занятие №76.</b> Защита при попытке достать оружие из нагрудного кармана, защита при попытке достать оружие из кармана брюк, из-за пояса, защита при попытке поднять оружие с земли, Защиты при попытке обезоружить спереди, защита при попытке обезоружить сзади. Контроль техники безопасности при выполнении приема и условий выполнения заданий.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> отработать технику выполнения приемов в медленном темпе.	
	<b>Практическое занятие №77.</b> Болевые точки и уязвимые места на теле человека, стойки и передвижения, удары рукой – ребром ладони – сверху, сбоку, наотмашь. Основанием ладони, локтем снизу, сбоку, сверху, назад. Контроль техники безопасности при выполнении приема и условий выполнения заданий.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> отработать технику выполнения приемов в медленном темпе.	
	<b>Практическое занятие №78.</b> Удары ногами: носком подъема стопы, коленом, наружным сводом стопы. Защита от ударов руками и ногами: защита от ударов (подставкой рук, отбивом, уходом, уклоном, нырком, перемещением). Контроль техники безопасности при выполнении приема и условий выполнения заданий.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> отработать технику выполнения приемов в медленном темпе.	
	<b>Практическое занятие №79.</b> Комбинация ударов руками и ногами. Защита от ударов руками и ногами (с действием на поражение). Учебно-тренировочные поединки с использованием элементов бокса и	

	рукопашного боя. Контроль техники безопасности при выполнении приема и условий выполнения заданий.	
	<b>Самостоятельная работа:</b> отработка комбинаций защиты и нападения руками, ногами в медленном темпе.	
	<b>Практическое занятие №80.</b> Наружный осмотр в положении лежа. Наружный осмотр стоя на коленях. Наружный осмотр под угрозой оружием – стоя у стены. Связывание брючным ремнем. Надевание наручников в положении лежа и стоя у стены. Контроль техники безопасности при выполнении приема и условий выполнения заданий.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> отработка последовательности наружного осмотра.	
	<b>Практическое занятие №81.</b> Удушение плечом и предплечьем сзади стоя. Двойное удушение с помощью ног лежа. Освобождение от захвата за кисти, запястья, рукава одной, двумя руками. Освобождение от захватов ног с задержанием. Освобождение от захвата за горло (одежду на груди) стоя - с переходом на загиб руки за спину. Контроль техники безопасности при выполнении приема и условий выполнения заданий.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> отработка техники освобождения от захватов и обхватов.	
	<b>Практическое занятие №82.</b> Освобождение от обхвата туловища спереди с захватом рук. Освобождение от обхвата туловища спереди без обхвата рук. Освобождение от обхвата туловища сзади с захватом рук. Освобождение от обхвата туловища сзади без захвата рук. Контроль техники безопасности при выполнении приема и условий выполнения заданий.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> отработка техники освобождения от захватов и обхватов.	
	<b>Практическое занятие №83.</b> Бросок через бедро. Удержание сбоку. Бросок «Задняя подножка». Болевой прием «Рычаг локтя через бедро». Учебно-тренировочные схватки. Контроль техники безопасности при выполнении приема и условий выполнения заданий.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> отработать технику выполнения приемов в медленном темпе.	
	<b>Практическое занятие №84.</b> Бросок «Передняя подножка». Болевой прием «Узел руки ногой». Учебно-тренировочные схватки. Контроль техники безопасности при выполнении приема и условий выполнения заданий.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> отработать технику выполнения приемов в медленном темпе.	

*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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование: баскетбольные, волейбольные, теннисные, футбольные мячи; скакалки, обручи, гимнастические палки, гири, теннисные ракетки, теннисные столы, теннисные сетки, эстафетные палочки, канат для перетягивания, навесные перекладины, брусья, гимнастический «конь», «козел», шведская стенка, баскетбольные щиты с корзинами, баскетбольные сетки, волейбольные стойки, волейбольные сетки, волейбольные антенны, татами, футбольные ворота (для мини футбола и футбола), набор для игры в бадминтон, конусы для спортивной разметки, шахматы, шахматные часы.

Технические средства обучения: телевизор, секундомер, мультимедийное оборудование, компьютер, DVD плеер.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

##### *Основные источники:*

1. Теория и методика физического воспитания и спорта. Авторы: Холодов Ж.К.; Кузнецов В.С. Издательство: Академия, 2003
2. Методические рекомендации для проведения занятий для сотрудников ОВД. Авторы: Кафедра огневой и физической подготовки. Издательство: ВИПК МВД РФ 2015 г.- 250с.

##### *Дополнительные источники:*

1. Спортивные игры. Авторы: Н.П. Воробьева Издательство: Просвещение, 2002
2. Баскетбол Авторы: Ю.М. Портнова Издательство: Просвещение, 2004

#### 3.3. Образовательные технологии и методы обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в рамках компетентностного подхода и предусматривает использование в образовательном процессе активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой для формирования соответствующих компетенций у обучающихся, а также использование ИКТ-технологий, современных образовательных технологий дистанционного обучения в форме электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

#### 4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.

Текущие контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий. Промежуточная аттестация осуществляется в виде зачета.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>ОК-3:</b> <i>организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</i>	
<b>освоенные умения</b> анализировать ситуацию, учитывать множество условий, выбирать оптимальный вариант решения, прогнозировать	Выполнение практического задания, показатели и критерии оценки практического задания,

возможные проблемы и мероприятия по их предотвращению; <b>усвоенные знания</b> законодательной базы применения методов физического воздействия при решении задач правоохранительной деятельности	подготовка конспекта, показатели и критерии оценки конспекта, оценка в ходе промежуточной аттестации, шкала оценки промежуточной аттестации.
<b>ОК-4:</b> <i>принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, в том числе в ситуациях риска, и нести за них ответственность</i>	
<b>освоенные умения</b> проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях; <b>усвоенные знания</b> различные способы решения профессиональных задач	эффективное решение поставленных практических задач; оценка в ходе промежуточной аттестации, шкала оценки промежуточной аттестации.
<b>ОК-5:</b> <i>проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях, предупреждать и разрешать конфликты в процессе профессиональной деятельности</i>	
<b>освоенные умения</b> проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях, предупреждать и разрешать конфликты в процессе профессиональной деятельности; <b>усвоенные знания</b> различных способов решения профессиональных задач	эффективное решение поставленных практических задач; оценка в ходе промежуточной аттестации, шкала оценки промежуточной аттестации.
<b>ПК 1.6:</b> <i>пресекать противоправные действия, в т.ч. осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей</i>	
<b>Освоенные умения:</b> пресекать противоправные действия, в т.ч. осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей. <b>Усвоенные знания:</b> правомерные приемы силового пресечения правонарушений, задержания и сопровождения правонарушителей.	эффективное решение поставленных практических задач; оценка в ходе промежуточной аттестации, шкала оценки промежуточной аттестации.

#### 4.2. Текущие контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

С целью обеспечения освоения учебной дисциплины «Психология» в ходе изучения каждого раздела преподавателем применяются указанные оценочные средства последующим критериям и показателям:

##### *Оценочные средства текущего контроля*

Критерии оценивания	Оцениваемые показатели	Оценка
<b>Показатели и критерии оценки ответа при устном опросе</b>		
Результативность подготовки	1. Содержание ответа соответствует изучаемому материалу	3 (удовлетворительно)
Адекватность ответа изучаемому материалу	1. Содержание ответа соответствует изучаемому материалу 2. Содержание ответа отражает использование студентом рекомендуемых для подготовки материалов	4 (хорошо)

Аналитичность содержания ответа	1. Содержание ответа соответствует изучаемому материалу 2. Содержание ответа отражает использование студентом рекомендуемых для подготовки материалов 3. Содержание ответа выявляет уяснение материала в контексте профессиональной деятельности	5 (отлично)
<b>Показатели и критерии оценки выполнения конспекта</b>		
Внешнее оформление и следование плану конспекта	1. При выполнении конспекта наблюдается следование плану 2. Имеется качественное внешнее оформление	3 (удовлетворительно)
Соответствие содержанию источника	1. При выполнении конспекта наблюдается следование плану 2. Имеется качественное внешнее оформление 3. Содержание конспекта соответствует содержанию рекомендованного источника	4 (хорошо)
Логичность и последовательность изложения	1. При выполнении конспекта наблюдается следование плану 2. Имеется качественное внешнее оформление 3. Содержание конспекта соответствует содержанию рекомендованного источника 4. Соблюдается логичность и последовательность изложения материала	5 (отлично)
<b>Показатели и критерии оценки выполнения нормативов</b>		
Условие норматива, задачи соблюдается	1. Условия нормативов, задач соблюдаются. 2. Отсутствие грубых ошибок выполнения. 3. Оценочная шкала выполнения задачи или норматива с учетом последовательности действий определяет оценкой «удовлетворительно».	3 (удовлетворительно)
Динамичность выполнения	1. Условия нормативов, задач соблюдаются. 2. Отсутствие ошибок при выполнении. 3. Оценочная шкала выполнения задачи или норматива с учетом последовательности действий определяет оценкой «хорошо».	4 (хорошо)
Индивидуальная эффективность выполнения поставленной задачи, норматива	1. Условия норматива, задачи строго соблюдаются. 2. Индивидуальность подхода к выполнению поставленной задачи или выполнения норматива. 3. Оценочная шкала выполнения задачи или норматива с учетом последовательности действий определяет оценкой «отлично».	5 (отлично)
<b>Показатели и критерии оценки выполнения приемов задержания</b>		

Последовательность выполнения действий	Выполнение приема в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	3 (удовлетворительно)
Динамичность выполнения	При выполнении приема студент действует правильно но допустил не более одной незначительной ошибки	4 (хорошо)
Эффективность показанных действий	Прием и отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, в надлежащем ритме; студент понимает суть выполняемого приема, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать.	5 (отлично)

Оценивание результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется в ходе аудиторной работы и по результатам самостоятельной работы студентов.

#### 4.3. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета по результатам изучения учебной дисциплины.

##### *Показатели и критерии оценивания результатов обучения*

Критерии	Показатели
Усвоение программного теоретического материала	<p><b>ОК 3:</b> -студент дает аргументированный, полный ответ по законодательной базе применения методов физического воздействия при решении задач правоохранительной деятельности</p> <p><b>ОК 4:</b> -студент дает аргументированный, полный ответ по методике выбора способов решения профессиональных задач</p> <p><b>ОК 5:</b> -студент дает аргументированный, полный ответ по эффективности выбора различных способов решения профессиональных задач</p>
Умение применять теоретические положения на практике	<p><b>ОК 3:</b> -студент демонстрирует умение анализировать ситуацию, учитывать множество условий, выбирать оптимальный вариант решения, прогнозировать возможные проблемы и мероприятия по их предотвращению;</p> <p><b>ОК 4:</b> -студент демонстрирует умение проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях, принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, в том числе в ситуациях риска, и нести за них ответственность;</p> <p><b>ОК 5:</b> -студент демонстрирует умение проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях, предупреждать и разрешать конфликты в процессе профессиональной деятельности.</p>

#### Шкала оценки.

Оценка «зачтено» ставится, если студент освоил программный материал всех разделов, последователен в изложении программного материала, владеет необходимыми умениями при выполнении практических заданий, владеет практическим опытом применения методов физического воздействия для решения профессиональных задач.

Оценка «не зачтено» ставится, если студент не знает отдельных разделов программного материала, непоследователен в его изложении, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, не владеет практическим опытом применения методов физического воздействия на правонарушителя для решения профессиональных задач.

Для подготовки к зачету по учебной дисциплине «Физическая культура» следует применять следующий перечень вопросов.