

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МУРМАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор техникума  
И.Э. Прокопьева  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность**

**Форма обучения: очная**

Мурманск, 2022

ОДОБРЕНА  
на заседании объединенной цикловой  
комиссии

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Протокол № \_\_\_\_

Председатель цикловой комиссии

\_\_\_\_\_  
ФИО                                  подпись

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УМР  
ПОЧУ «МКТ»

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
ФИО                                  подпись

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования от 12 мая 2014 г. N 509, по специальности **40.02.02** **Правоохранительная деятельность.**

Организации разработчики: Профессиональное образовательное частное учреждение «Мурманский кооперативный техникум»

Составитель: преподаватель ПОЧУ «МКТ» \_\_\_\_\_ (ФИО),

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла (ОГСЭ.04) примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 6	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций, пользоваться средствами профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; зоны риска физического здоровья, характерные для профессиональной деятельности
ПК 1.5	Использовать и применять умения и навыки в области специальной профессиональной (военно-профессиональной) подготовки, определяемые квалификационными требованиями,	О теоретических основах специальной профессиональной (военно-профессиональной) подготовки, определяемых квалификационными требованиями, устанавливаемыми федеральным государственным органом, в ведении которого находятся

устанавливаемыми федеральным государственным органом, в ведении которого находятся соответствующие образовательные организации	соответствующие образовательные организации
--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	340
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	170
контрольная работа	-
<i>Самостоятельная работа</i>	170
<b>Промежуточная аттестация – Дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теория физической подготовки</b>			
<b>Тема 1.</b> Травматизм и его профилактика на занятиях по физической культуре	<b>Содержание учебного материала</b>	4	<b>ОК 6 ПК 1.5</b>
	1. Причины и виды травматизма		
	2. Первая доврачебная помощь		
	3. Признаки утомления или перетренированности		
<b>Тема 2.</b> Основы здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	4	<b>ОК 6</b>
	1. Понятие «здоровье», его содержание		
	2. Здоровый образ жизни учащейся молодежи		
	3. Составляющие характеристики здорового образа		
<b>Тема 3.</b> Научные основы физического воспитания и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	4	<b>ОК 6</b>
	1. Организм человека как единая биологическая система		
	2. Основы развития физических качеств		
	3. Основы овладения двигательными действиями		

<b>Тема 4.</b> Организационно-методические основы самостоятельной физической подготовки	<b>Содержание учебного материала</b>	4	<b>ОК 6 ПК 1.5</b>
	1. Самостоятельные занятия как компонент системы физической подготовки обучающихся		
	2. Средства, формы и содержание самостоятельных занятий		
	3. Самоконтроль в физическом воспитании и спорте		
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>			
<b>Тема 5.</b> Прикладная атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	26	<b>ОК 6 ПК 1.5</b>
	Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине, толчок (жим) гири.		
<b>Тема 6.</b> Легкая атлетика и ускоренное передвижение	<b>Содержание учебного материала</b>	26	<b>ОК 6 ПК 1.5</b>
	Специальные прыжковые и беговые упражнения, прыжки, метания, бег на короткие, средние и длинные дистанции, марш-броски на различные дистанции. Челночный бег 10x10, 4x20 м.		
<b>Тема 7.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	8	<b>ОК 6 ПК 1.5</b>
	Стойки и передвижения на лыжах, ходьба на лыжах различными стилями (классический ход, коньковый ход). Марш бросок на лыжах.		
<b>Тема 8.</b> Спортивные и подвижные игры	<b>Содержание учебного материала</b>	10	<b>ОК 6</b>
	Отдельные упражнения и двухсторонние игры (волейбол, мини-футбол, ручной мяч). Подвижные игры могут включать в себя комбинированные эстафеты с различными предметами, переноской тяжестей, элементами общеразвивающих упражнений и приемов единоборств.		
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>			
<b>Тема 9.</b> Специально-подготовительные упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	8	<b>ПК 1.5</b>
	Стойки и передвижения, захваты, способы страховки и само страховки, акробатические, специальные и общеразвивающие упражнения.		

<b>Тема 10.</b> Удары руками и ногами	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Удары руками:  кулаком: прямые в голову, в солнечное сплетение; сбоку в голову, в нижнюю часть туловища; снизу в челюсть, в солнечное сплетение;  основанием кулака: сверху по переносице; наотмашь в голову; назад в пах;  основанием ладони: прямой в лицо;  локтем: внутрь, наружу в голову; снизу в челюсть; сверху по спине нагнувшегося; назад в солнечное сплетение; в сторону в туловище с помощью второй руки;  Удары ногами:  носком ноги: в голень, в пах;  коленом: в пах, в голову нагнувшегося, сбоку в живот;  стопой: прямой в туловище; сбоку в колено (с зашагиванием);  пяткой: сверху по подъему стопы; назад в голень.</p>	18	<b>ПК 1.5</b>
<b>Тема 11.</b> Защитные действия от ударов (руками, ногами, предметом)	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Защитные действия от ударов:  передвижениями (скользящим шагом, скачками);  движением туловища (отклонения, уклоны, «нырки»);  блоками (подставками), отбивами предплечьями.</p>	8	<b>ПК 1.5</b>
<b>Тема 12.</b> Освобождения от захватов и обхватов	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Освобождение от захватов запястий (рукавов) спереди (сверху, снизу).  Освобождение от захвата запястья (рукава) спереди двумя руками (сверху, снизу).  Освобождение от захвата горла (одежды на груди) спереди.  Освобождение от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади.  Освобождение от обхвата за туловище спереди и сзади, с руками и без рук.  Освобождение от обхватов (захватов) ног (ноги) спереди, сбоку.  Освобождение от захватов волос на голове спереди, сзади.</p>	6	<b>ПК 1.5</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>	16	



<p><b>Тема 13.</b> Болевые приемы стоя</p>	<p>Загиб руки за спину при подходе сзади. Загиб руки за спину «нырком». Загиб руки за спину «рывком». Загиб руки за спину «замком». Рычаг руки через предплечье. Рычаг руки наружу. Рычаг руки внутрь. Дожим кисти. Сопровождение загибом руки за спину, рычагом руки через предплечье, дожимом кисти.</p>		<p><b>ПК 1.5</b></p>
<p><b>Тема 14.</b> Броски</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Задняя и передняя подножка. Броски: через бедро, через плечо, захватом одной ноги и отхватом другой, спереди и сзади за две ноги.</p>	<p>18</p>	<p><b>ПК 1.5</b></p>
<p><b>Тема 15.</b> Борьба лежа</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Удержание сбоку. Рычаг руки через бедро. Узел руки через бедро. Перевод ассистента из положения лежа на спине, в положение лежа лицо вниз: забеганием, перешагиванием, скручиванием руки внутрь в положении лежа.</p>	<p>8</p>	<p><b>ПК 1.5</b></p>
<p><b>Тема 16.</b> Удушающие приемы</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Удушающие приемы: плечом и предплечьем за шею сзади, отворотами одежды спереди. Двойное удушение в положении лежа.</p>	<p>8</p>	<p><b>ПК 1.5</b></p>
<p><b>Тема 17.</b> Обезоруживание ассистента</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Защитные действия и обезоруживание: от удара ножом: - сверху</p>	<p>8</p>	<p><b>ПК 1.5</b></p>

вооруженного ножом	- снизу - сбоку (в голову, нижнюю часть туловища) - наотмашь (в голову, нижнюю часть туловища) - тычком (в горло, в грудь, в живот) от серии ударов различной направленности		
<b>Тема 18.</b> Обезоруживание ассистента вооруженного пистолетом	<b>Содержание учебного материала</b> Защитные действия и обезоруживание: при угрозе пистолетом - спереди с близкого расстояния - сзади в упор Пресечение действий ассистента при попытке достать оружие из нагрудного кармана	6	<b>ПК 1.5</b>
<b>Тема 19.</b> Личным досмотр, связывание, сковывание	<b>Содержание учебного материала</b> Личный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены. Личный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении лежа и стоя у стены. Связывание брючным ремнем в положении лежа и стоя у стены. Надевание наручников в положении лежа и стоя у стены.	6	<b>ПК 1.5</b>
<b>Тема 20.</b> Тактико-техническая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> Тактика ведения единоборства. Тактика противодействия группе ассистентов. Тактика действий по пресечению правонарушений в экстремальных условиях.	14	<b>ПК 1.5</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Усвоение изучаемого материала по учебнику, практическое выполнение упражнений по соответствующей теме.	2	
<b>Тема 21.</b> Учебно-боевая практика	<b>Содержание учебного материала</b> Учебно-тренировочные поединки по правилам борьбы на коленях. Учебно-тренировочные поединки по упрощенным правилам единоборств (бокс, самбо, рукопашный бой)	12	<b>ПК 1.5</b>

Промежуточная аттестация		
<b>Всего:</b>	<b>340</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенные следующими техническими средствами обучения: мультимедийная техника;

- спортивного зала, оснащённого следующим оборудованием: татами, тренажеры, шведская стенка, турник для подтягивания.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1. Печатные издания**

Основные источники:

1. Физическая культура и физическая подготовка: учеб. для вузов / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити-Дана, 2012.

2. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. М.: Изд. Юрайт, 2015.

3. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М. : Издательство Юрайт, 2016. – 493 с. – Серия : Профессиональное образование.

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Физическая культура (физическая подготовка): учебник / Чехачев А.Ю., Щеголев В.А. и др. Военно-космическая академия им. А.Ф. Можайского. Санкт-Петербург, 2016.

2. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. и др. Физическая культура: учебник и практикум. Москва, 2016.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; зоны риска физического здоровья, характерные для профессиональной деятельности</li> <li>- знания о теоретических основах специальной (военно-профессиональной) подготовки, определяемых квалификационными требованиями, устанавливаемыми федеральным государственным органом, в ведении которого находятся соответствующие образовательные организации</li> </ul>	<p>Характеристики демонстрируемых умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка 5 «отлично» выставляется – если слушатель в полном объеме усвоил программный материал, соответствующий уровню сформированности компетенций, успешно ответил на все теоретические вопросы (два вопроса), содержащиеся в билетах.</li> <li>- оценка 4 «хорошо» выставляется – если слушатель знает программный материал, соответствующий уровню сформированности компетенций, успешно ответил на все теоретические вопросы (два вопроса), содержащиеся в билетах,</li> </ul>	<p>устный или письменный опрос на семинарских занятиях; теоретический вопрос к экзамену</p>

	<p>продемонстрировал знания, полученные в ходе обучения, при ответе на теоретические вопросы (два вопроса) не допустил существенных ошибок и неточностей.</p> <p>-оценка 3</p> <p>«удовлетворительно»</p> <p>выставляется – если слушатель усвоил только основные положения программного материала, соответствующего уровню сформированности компетенций, успешно ответил на теоретические вопросы, либо один вопрос, содержащиеся в билетах,</p> <p>продемонстрировал знания, полученные в ходе обучения, при ответе на теоретические вопросы допустил ряд существенных ошибок и неточностей.</p> <p>- оценка 2</p> <p>«неудовлетворительно»</p> <p>выставляется, если слушатель не знает основных положений</p>	
--	---	--

	<p>программного материала, соответствующих уровню сформированности компетенций, не ответил на теоретические вопросы, либо один вопрос, содержащиеся в билетах, не владеет основными знаниями, полученными в ходе обучения, при ответе на теоретические вопросы допустил ряд существенных ошибок и неточностей.</p>	
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умения по использованию физкультурно-оздоровительную деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; по применению рациональных приемы двигательных функций, по пользованию средствами профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности</li> <li>- использовать и применять умения и навыки в области специальной профессиональной (военно-профессиональной)</li> </ul>	<p>Характеристики демонстрируемых умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка 5 «отлично» выставляется – если слушатель в полном объеме усвоил программный материал, соответствующий уровню сформированности компетенций, успешно решил все практические задачи (пять задач), содержащиеся в билетах, продемонстрировал необходимые умения и навыки, полученные в ходе обучения.</li> <li>- оценка 4 «хорошо» выставляется – если</li> </ul>	<p>текущий контроль освоения боевых приемов борьбы на практических занятиях; практический вопрос к зачету, экзамену</p>

<p>подготовки, определяемые квалификационными требованиями, устанавливаемыми федеральным государственным органом, в ведении которого находятся соответствующие образовательные организации</p>	<p>слушатель знает программный материал, соответствующий уровню сформированности компетенций, успешно решил большинство практических задач (четыре задачи), содержащихся в билетах, владеет основными умениями и навыками, полученными в ходе обучения, при решении практических задач не допустил существенных ошибок и неточностей.</p> <p>-оценка 3 «удовлетворительно»</p> <p>выставляется – если слушатель усвоил только основные положения программного материала, соответствующего уровню сформированности компетенций, успешно решил большинство практических задач (три задачи), содержащихся в билетах, владеет основными умениями и навыками, полученными в ходе обучения, при решении практических задач допустил ряд</p>	
--	---	--



	<p>существенных ошибок и неточностей.</p> <p>- оценка 2</p> <p>«неудовлетворительно»</p> <p>выставляется, если слушатель не знает основных положений программного материала, соответствующих уровню сформированности компетенций, решил менее трех практических задач, содержащихся в билетах, не владеет основными умениями и навыками, полученными в ходе обучения, при решении практических задач допустил ряд существенных ошибок и неточностей.</p>	
--	--	--

