

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

УТВЕРЖДАЮ



Директор техникума
И.Э. Прокопьева
«29» декабря 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Форма обучения: очная, заочная

Мурманск, 2023

ОДОБРЕНА

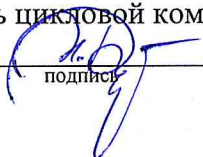
на заседании объединенной цикловой
комиссии

«07» ноября 2023 г.

Протокол № 3

Председатель цикловой комиссии

Родина И.В.


подпись

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УМР

ПОЧУ «МКТ»

Кудашова С.В./


подпись

«07» ноября 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» т 12.05.2014 N 509.

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

Составитель: преподаватель ПОЧУ «МКТ» Спирина О.С.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование общих компетенций: ОК 2, 3, 6, 10, 14 ПК 1.6

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

1.4. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;

применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни;

способы самоконтроля за состоянием здоровья;

тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов**: ЛР 13-15

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности

Готовый соответствовать ожиданиям ЛП 13

работодателей: активный, проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий и сотрудничающий с коллективом, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость. Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации.

Демонстрирующий навыки анализа и ЛП 14

интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм.

Демонстрирующий готовность и ЛП 15

способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения

Вид учебной деятельности	Количество часов
Объем ОП	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе	170
практические занятия	170
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающихся, всего	170

Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий; Освоение физических упражнений различной направленности; Занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.; Индивидуальный проект.	
Промежуточная аттестация в форме <i>диф.зачёта</i>	2

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по заочной форме обучения

Вид учебной деятельности	Количество часов
Объем ОП	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе	34
практические занятия	34
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающихся, всего	306
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий; Освоение физических упражнений различной направленности; Занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.;	
Промежуточная аттестация в форме <i>диф.зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» обучения

для очной формы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Код личностных результатов реализации программы воспитания
1	2	3	4	5
Раздел 1 «Знания о физической культуре»				
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Практические занятия:	0	ОК 2 ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 14.	ЛР 13-15
	Самостоятельная работа: <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура и личность профессионала. 2. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 3. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. 	10		
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Практические занятия:	0	ОК 2 ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 14.	ЛР 13-15
	Самостоятельная работа: <ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. 3. Современное состояние здоровья молодежи. 4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 5. Двигательная активность. 6. Влияние экологических факторов на здоровье человека. 7. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. 8. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. 9. Рациональное питание и профессия. 10. Режим в трудовой и учебной деятельности. 11. Активный отдых. 12. Вводная и производственная гимнастика. 13. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. 14. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 	10		
Тема 1.3 Основы	Практические занятия:	0		

методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Самостоятельная работа:	10	ОК 2 ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 14.	ЛР 13-15
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 2. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 4. Коррекция фигуры. 5. Основные признаки утомления. 6. Факторы регуляции нагрузки. 7. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. 			
Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Практические занятия:	0	ОК 2 ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 14.	ЛР 13-15
	Самостоятельная работа:	10		
Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Практические занятия:	0	ОК 2 ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 14. ПК 1.6	ЛР 13-15
	Самостоятельная работа:	20		
Раздел 2 «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»				
Тема 2.1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Практические занятия:	0	ОК 2 ОК 3. ОК 6.	ЛР 13-15
	Самостоятельная работа:	30		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. 			

	<p>Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. 7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. 8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). 9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности 		<p>ОК 10. ОК 14.</p>	
Раздел 3 «Физическое совершенствование»				
Подраздел 3.1 «Физкультурно-оздоровительная деятельность»				
Тема 3.1.1 Гимнастика	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастические упражнения. 2. Комплексы гимнастических упражнений. 3. Комплекс вводной гимнастики. 4. Комплекс производной гимнастики. 	30	<p>ОК 2 ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 14.</p>	ЛР 13-15
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения 3. Упражнения для мышц плечевого пояса 4. Упражнения для мышц туловища и шеи 5. Упражнения для мышц ног 6. Упражнения для мышц всего тела 7. Положения рук, ног, туловища и движения ими 8. Приседы 9. Выпады 	20	<p>ОК 2 ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 14.</p>	ЛР 13-15

	10. Наклоны			
Тема 3.1.2 Атлетическая гимнастика	Практические занятия <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по ТБ при занятиях атлетической гимнастикой. Правила выполнения разминки перед тренировкой. 2. Изучение упражнений с использованием собственного веса. Правила питания. 3. Совершенствование упражнений с использованием собственного веса 4. Изучение упражнений с собственным весом и мелким инвентарём для мышц спины. Правила восстановления после тренировки. 5. Круговая тренировка для мышц спины с собственным весом и мелким инвентарём. 6. Изучение комплекса упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса. 7. Круговая тренировка для мышц груди, ног и бицепса с использованием отягощений. 8. Комплекс упражнений для развития общей выносливости методом круговой тренировки. 9. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины, плеч и трицепса 10. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног. 	40	ОК 2 ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 14.	ЛР 13-15
	Самостоятельная работа:			
Тема 3.1.3 Общая физическая подготовка	Практические занятия <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и туловища. 2. Изучение упражнений для развития силы мышц ног. 3. Развитие быстроты движений средствами спортивных игр. 4. Изучение упражнений для развития быстроты реакции. 5. Изучение упражнений для развития общей выносливости. 6. Изучение упражнений для развития специальной выносливости. 7. Развитие ловкости средствами спортивных игр. 8. Развитие ловкости посредством подвижных игр. 9. Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах и поясничного столба. 10. Упражнения для развития подвижности плечевого пояса. 11. применение навыков профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; 12. применение правомерных действий по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений; 	30	ОК 2 ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 14. ПК 1.6	ЛР 13-15
	Самостоятельная работа:	20		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сила и средства её воспитания 2. Быстрота и средства её воспитания 3. Выносливость и средства её воспитания 4. Гибкость и средства её воспитания 5. Координационные способности и средства их воспитания 			
Подраздел 3.2 «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью»				

Тема 3.2.2 Баскетбол	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Элементы игры в баскетбол. 2. Ведение мяча левой и правой рукой. Правила игры в баскетбол. 3. Совершенствование ведения мяча левой и правой рукой. Правила игры в баскетбол. 4. Изучение бросков мяча в корзину с места. Игра по упрощённым правилам. 5. Изучение бросков мяча в корзину в движении. Приёмы овладения мячом – выбивание, вырывание мяча. 6. Совершенствование бросков мяча в корзину в движении и с места. Игра по правилам. 7. Повторение приёмов овладения мячом – выбивание, вырывание мяча. 8. Передачи мяча на месте и в движении в баскетболе. 9. Тактика нападения и защиты. Игра по правилам. 10. Ведение мяча, передвижения с мячом в баскетболе. 11. Приёмы техники защиты – перехваты, накрывание мяча. 12. Бросок с отскоком об щит в прыжке с близкой дистанции. Подбор мяча у кольца соперника. 13. Штрафной бросок. Двусторонняя игра по правилам. 14. Бросок в прыжке со средней дистанции. Развитие ловкости. 15. Броски мяча в корзину. 16. Правила игры в баскетбол, жесты судьи. 17. Совершенствование элементов игры баскетбол. Двусторонняя игра. 18. Зачёт по баскетболу. 	40	<p>ОК 2 ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 14.</p>	ЛР 13-15
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История возникновения игры баскетбол 2. Правила игры в баскетбол 3. Ведение мяча в баскетболе 4. Передачи мяча в баскетболе 5. Дистанционные броски мяча в баскетболе 	20	<p>ОК 2 ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 14.</p>	ЛР 13-15
Тема 3.2.1 Волейбол	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности во время занятий волейболом. Изучение стоек, перемещений волейболистов. 2. Изучение передачи мяча двумя руками сверху. Правила игры в волейбол. 3. Изучение приёма мяча снизу и нижней прямой подачи. 4. Развитие ловкости средствами волейбола. Совершенствование элементов игры в волейбол. 5. Приёмы и передачи мяча сверху. Игра по упрощённым правилам. 6. Развитие силы рук. Совершенствование ранее изученных элементов игры в волейбол. 7. Изучение верхней подачи. Игра по упрощённым правилам. 8. Изучение нападающего удара. Тактика нападения, игра через связующего. 9. Совершенствование ранее изученных элементов игры в волейбол. Игра по правилам. 10. Нижняя прямая подача. Игра по правилам. 11. Совершенствование приёма мяча снизу. Тактика защиты. 12. Верхняя подача мяча. Двусторонняя игра по правилам. 13. Совершенствование подачи мяча. Игра по правилам. 14. Нападающий удар. Игра по правилам. 	28	<p>ОК 2 ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 14.</p>	ЛР 13-15

	<p>15. Развитие скоростно-силовых качеств средствами волейбола. Двусторонняя игра. 16. Развитие ловкости средствами волейбола. Игра по правилам. 17. Зачёт по волейболу.</p>			
	<p>Самостоятельная работа: 1. История возникновения игры волейбол. 2. Правила игры волейбол. 3. Приёмы и передачи мяча сверху двумя руками. 4. Приёмы и передачи мяча снизу двумя руками. 5. Верхняя и нижняя подачи мяча в волейболе.</p>	20	ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 14.	ЛР 13-15
	Дифференцированный зачет	2		
	Итого аудиторных занятий			
	<i>В том числе:</i>			
	практических занятий	170		
	Итого самостоятельной работы	170		
	Итого объем ОП	340		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для заочной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы	Код личностных результатов реализации программы воспитания
1	2	3	4	5
Раздел 1 «Знания о физической культуре»				
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Практические занятия:	0	ОК 2 ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 14.	ЛР 13-15
	Самостоятельная работа: 4. Физическая культура и личность профессионала. 5. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 6. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	20		
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Практические занятия:	0	ОК 2 ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 14.	ЛР 13-15
	Самостоятельная работа: 15. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 16. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. 17. Современное состояние здоровья молодежи. 18. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 19. Двигательная активность. 20. Влияние экологических факторов на здоровье человека. 21. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. 22. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. 23. Рациональное питание и профессия. 24. Режим в трудовой и учебной деятельности. 25. Активный отдых. 26. Вводная и производственная гимнастика. 27. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. 28. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического	30		

	воспитания.			
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Практические занятия:	0	ОК 2 ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 14.	ЛР 13-15
	Самостоятельная работа: 8. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 9. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. 10. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 11. Коррекция фигуры. 12. Основные признаки утомления. 13. Факторы регуляции нагрузки. 14. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	30		
Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Практические занятия:	0	ОК 2 ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 14.	ЛР 13-15
	Самостоятельная работа: 8. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 9. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. 10. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. 11. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. 12. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. 13. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. 14. Значение мышечной релаксации.	35		
Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Практические занятия:	0	ОК 2 ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 14. ПК 1.6	ЛР 13-15
	Самостоятельная работа: 6. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. 7. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. 8. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 9. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. 10. тактика силового задержания и обезвреживания противника, самозащита без оружия.	30		
Раздел 2 «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»				
Тема 2.1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Практические занятия:	0	ОК 2 ОК 3. ОК 6.	ЛР 13-15
	Самостоятельная работа: 10. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	35		

	<p>Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>11. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>12. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>13. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>14. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</p> <p>15. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.</p> <p>16. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>17. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</p> <p>18. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности</p>		<p>OK 10. OK 14.</p>	
Раздел 3 «Физическое совершенствование»				
Подраздел 3.1 «Физкультурно-оздоровительная деятельность»				
Тема 3.1.1 Гимнастика	<p>Практические занятия:</p> <p>5. Гимнастические упражнения.</p> <p>6. Комплексы гимнастических упражнений.</p> <p>7. Комплекс вводной гимнастики.</p> <p>8. Комплекс производной гимнастики.</p>	5	<p>OK 2 OK 3. OK 6. OK 10. OK 14.</p>	<p>ЛР 13-15</p>
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>11. Строевые упражнения.</p> <p>12. Общеразвивающие упражнения</p> <p>13. Упражнения для мышц плечевого пояса</p> <p>14. Упражнения для мышц туловища и шеи</p> <p>15. Упражнения для мышц ног</p> <p>16. Упражнения для мышц всего тела</p> <p>17. Положения рук, ног, туловища и движения ими</p> <p>18. Приседы</p> <p>19. Выпады</p> <p>20. Наклоны</p>	30		
Тема 3.1.2 Атлетическая гимнастика	<p>Практические занятия</p> <p>11. Инструктаж по ТБ при занятиях атлетической гимнастикой. Правила выполнения разминки перед</p>	5	<p>OK 2 OK 3.</p>	<p>ЛР 13-15</p>

	<p>тренировкой.</p> <p>12. Изучение упражнений с использованием собственного веса. Правила питания.</p> <p>13. Совершенствование упражнений с использованием собственного веса</p> <p>14. Изучение упражнений с собственным весом и мелким инвентарём для мышц спины. Правила восстановления после тренировки.</p> <p>15. Круговая тренировка для мышц спины с собственным весом и мелким инвентарём.</p> <p>16. Изучение комплекса упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса.</p> <p>17. Круговая тренировка для мышц груди, ног и бицепса с использованием отягощений.</p> <p>18. Комплекс упражнений для развития общей выносливости методом круговой тренировки.</p> <p>19. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины, плеч и трицепса</p> <p>20. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног.</p>		<p>ОК 6.</p> <p>ОК 10.</p> <p>ОК 14.</p>	
Тема 3.1.3 Общая физическая подготовка	<p>Практические занятия</p> <p>13. Изучение упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и туловища.</p> <p>14. Изучение упражнений для развития силы мышц ног.</p> <p>15. Развитие быстроты движений средствами спортивных игр.</p> <p>16. Изучение упражнений для развития быстроты реакции.</p> <p>17. Изучение упражнений для развития общей выносливости.</p> <p>18. Изучение упражнений для развития специальной выносливости.</p> <p>19. Развитие ловкости средствами спортивных игр.</p> <p>20. Развитие ловкости посредством подвижных игр.</p> <p>21. Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах и поясничного столба.</p> <p>22. Упражнения для развития подвижности плечевого пояса</p> <p>23. применение навыков профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</p> <p>24. применение правомерных действий по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений</p>	6	<p>ОК 2</p> <p>ОК 3.</p> <p>ОК 6.</p> <p>ОК 10.</p> <p>ОК 14.</p> <p>ПК 1.6</p>	ЛР 13-15
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>6. Сила и средства её воспитания</p> <p>7. Быстрота и средства её воспитания</p> <p>8. Выносливость и средства её воспитания</p> <p>9. Гибкость и средства её воспитания</p> <p>10. Координационные способности и средства их воспитания</p>	30		
Подраздел 3.2 «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью»				
Тема 3.2.2 Баскетбол	<p>Практические занятия</p> <p>19. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Элементы игры в баскетбол.</p> <p>20. Ведение мяча левой и правой рукой. Правила игры в баскетбол.</p> <p>21. Совершенствование ведения мяча левой и правой рукой. Правила игры в баскетбол.</p> <p>22. Изучение бросков мяча в корзину с места. Игра по упрощённым правилам.</p> <p>23. Изучение бросков мяча в корзину в движении. Приёмы овладения мячом – выбивание, вырывание</p>	6	<p>ОК 2</p> <p>ОК 3.</p> <p>ОК 6.</p> <p>ОК 10.</p> <p>ОК 14.</p>	ЛР 13-15

	<p>мяча.</p> <p>24. Совершенствование бросков мяча в корзину в движении и с места. Игра по правилам.</p> <p>25. Повторение приёмов овладения мячом – выбивание, вырывание мяча.</p> <p>26. Передачи мяча на месте и в движении в баскетболе.</p> <p>27. Тактика нападения и защиты. Игра по правилам.</p> <p>28. Ведение мяча, передвижения с мячом в баскетболе.</p> <p>29. Приёмы техники защиты – перехваты, накрывание мяча.</p> <p>30. Бросок с отскоком об щит в прыжке с близкой дистанции. Подбор мяча у кольца соперника.</p> <p>31. Штрафной бросок. Двусторонняя игра по правилам.</p> <p>32. Бросок в прыжке со средней дистанции. Развитие ловкости.</p> <p>33. Броски мяча в корзину.</p> <p>34. Правила игры в баскетбол, жесты судьи.</p> <p>35. Совершенствование элементов игры баскетбол. Двусторонняя игра.</p> <p>36. Зачёт по баскетболу.</p>			
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>6. История возникновения игры баскетбол</p> <p>7. Правила игры в баскетбол</p> <p>8. Ведение мяча в баскетболе</p> <p>9. Передачи мяча в баскетболе</p> <p>10. Дистанционные броски мяча в баскетболе</p>	30		
Тема 3.2.1 Волейбол	<p>Практические занятия</p> <p>18. Техника безопасности во время занятий волейболом. Изучение стоек, перемещений волейболистов.</p> <p>19. Изучение передачи мяча двумя руками сверху. Правила игры в волейбол.</p> <p>20. Изучение приёма мяча снизу и нижней прямой подачи.</p> <p>21. Развитие ловкости средствами волейбола. Совершенствование элементов игры в волейбол.</p> <p>22. Приёмы и передачи мяча сверху. Игра по упрощённым правилам.</p> <p>23. Развитие силы рук. Совершенствование ранее изученных элементов игры в волейбол.</p> <p>24. Изучение верхней подачи. Игра по упрощённым правилам.</p> <p>25. Изучение нападающего удара. Тактика нападения, игра через связующего.</p> <p>26. Совершенствование ранее изученных элементов игры в волейбол. Игра по правилам.</p> <p>27. Нижняя прямая подача. Игра по правилам.</p> <p>28. Совершенствование приёма мяча снизу. Тактика защиты.</p> <p>29. Верхняя подача мяча. Двусторонняя игра по правилам.</p> <p>30. Совершенствование подачи мяча. Игра по правилам.</p> <p>31. Нападающий удар. Игра по правилам.</p> <p>32. Развитие скоростно-силовых качеств средствами волейбола. Двусторонняя игра.</p> <p>33. Развитие ловкости средствами волейбола. Игра по правилам.</p> <p>34. Зачёт по волейболу.</p>	6	<p>ОК 2</p> <p>ОК 3.</p> <p>ОК 6.</p> <p>ОК 10.</p> <p>ОК 14.</p>	ЛР 13-15
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>6. История возникновения игры волейбол.</p> <p>7. Правила игры волейбол.</p> <p>8. Приёмы и передачи мяча сверху двумя руками.</p>	36		

9. Приёмы и передачи мяча снизу двумя руками. 10. Верхняя и нижняя подачи мяча в волейболе.			
Дифференцированный зачет	6		
Итого аудиторных занятий	34		
<i>В том числе:</i>			
практических занятий	34		
Итого самостоятельной работы	306		
Итого объем ОП	340		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует спортивный зал;

Оборудование:

Гимнастическая скамья;
Гимнастическая стенка;
Турник;
Съёмный турник на гимнастическую стенку;
Гимнастический мат;
Баскетбольное кольцо и щит;
Волейбольная сетка;
Ворота для мини футбола;
Баскетбольные мячи;
Волейбольные мячи;
Футбольные мячи;
Фишки;
Манишки;
Гимнастические палки;
Гимнастические коврики;
Гантели;
Гиря 16, 24, 32 кг;
Штанга и блинами;
Эспандеры;

Измерительный и прочий инструмент:

- Секундомер;
- Рулетка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,
дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7
2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3.

Дополнительные источники

1. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2021. — 280 с. — ISBN 978-5-406-03717-1.

2. Дальниченко Ю.В. Анатомия силовых упражнений / Ю.В.Дальниченко, А.А.Прудник. – Москва: Издательство АСТ, 2020. – 160 с. : ил. – (Большая энциклопедия фитнеса). ISBN 978-5-17-118399-8.
3. Анатомия стретчинга: большая иллюстрированная энциклопедия; [пер. с англ. Н.А. Тараненко]. – Москва: Эксмо, 2020. – 224 с. : ил. – (Анатомия спорта). ISBN 978-5-699-81838-9.
4. Антонова, О.Н. Организация физкультурно-спортивной работы + eПриложение : учебник / Антонова О.Н., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2021. — 257 с. — ISBN 978-5-406-04402-5.

Интернет-ресурсы:

1. <https://www.gto.ru/>
2. <https://www.book.ru/>
3. <http://vniifk.ru/>

3.3 Перечень программного обеспечения:

Наименование программного обеспечения	Лицензионное (программное обеспечение)	Свободное (лицензия в свободном доступе)	Демоверсия, с указанием периода

3.4 Условия реализации учебной дисциплины с применением ЭО и ДОТ

Учебную дисциплину реализуется с применением ЭО и ДОТ по смешанной модели обучения, сочетающей в себе аудиторные занятия по дисциплинам (модулям) (в соответствии с учебным планом и рабочей программой дисциплины без сокращения объема контактной работы обучающихся с преподавателем) и ЭО, обеспечивающим самостоятельную работу обучающихся в объеме, предусмотренном рабочей программой дисциплины.

Место размещения страницы учебной дисциплины на платформе дистанционного обучения: Moodle <http://mkt1966.beget.tech/>

Система контрольных мероприятий по учебному предмет, реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий

№ п.п.	Порядковый номер раздела и темы	Контрольное мероприятие. Вид
1.	Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Контрольная работа
2.	Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Тестирование
3.	Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Контрольная работа
4.	Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и	Контрольная работа

	производственного труда.	
5.	Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Контрольная работа
6.	Тема 2.1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Вебинар
7.	Тема 3.1.1 Гимнастика	Тестирование
8.	Тема 3.1.2 Атлетическая гимнастика	Контрольная работа
9.	Тема 3.1.3 Общая физическая подготовка	Тестирование
10.	Тема 3.2.2 Баскетбол	Тестирование
11.	Тема 3.2.1 Волейбол	Тестирование

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, устных и письменных опросов, тестировании, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (<i>освоенные умения, усвоенные знания</i>)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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 в форме: - оценки практических заданий; - Рубежный контроль: экспертная оценка практических заданий Итоговый контроль в форме: зачёта, дифференцированного зачета
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 в форме: - защиты практических заданий; - обсуждения и оценки докладов; - анализа выполненных домашних заданий проблемного характера; Рубежный контроль: экспертная оценка практических заданий Итоговый контроль в форме: зачёта, дифференцированного зачета

Лист регистрации дополнений и изменений в рабочей программе учебной дисциплины

специальности **40.02.02 Правоохранительная деятельность**

№ изменения	Номера изменённых		№ протокола /подпись ОЦК	Дата ввода изменений
	страниц	пунктов		