

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(национальный исследовательский университет)»
ИНСТИТУТ СПОРТА, ТУРИЗМА И СЕРВИСА
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ:
директор
Многопрофильного колледжа



О.Б. Прохорова

31 марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы
40.02.02 ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Челябинск 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета № 5, протокол № 5 от «5» 30 марта 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по НМР



И.Н. Романенко
«30» марта 2023 г.

Специалист по УМР



О.А. Швецова
«30» марта 2023 г.

Разработчик: А.В. Гузаиров – преподаватель Многопрофильного колледжа

Рабочая программа учебной дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность (утв. Приказом № 509 Минобрнауки РФ 12.05.2014 г.).

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен:

знать:

З-1 – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

З-2 – основы здорового образа жизни;

З-3 – способы самоконтроля за состоянием здоровья;

З-4 – тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия;

уметь:

У-1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У-2 – самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;

У-3 – применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

У-4 – применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

развить способности, необходимые для формирования общих компетенций (далее ОК):

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.

развить способности, необходимые для формирования профессиональных компетенций (далее ПК):

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
Практическая подготовка	64
в том числе:	
теоретические занятия	–
практические занятия	150
контрольные занятия/точки рубежного контроля	–
курсовая работа/проект	–
зачеты	10
дифференцированный зачет	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа	160
индивидуальная учебно-научная работа (рефераты, проекты, НИРС)	10
Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) – в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка							Самостоятельная работа		
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе					Всего часов	в том числе	
				теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
1 курс (1 семестр)											
Введение: Стартовая диагностика обучающихся.	4	2	-	-	2	-	-	-	2	-	6
Раздел 1. Развитие физических качеств	22	10	-	-	10	-	-	-	12	10	2
Практическое занятие №1. Развитие общефизических качеств. Развитие силы мышц	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	2
Практическое занятие №2. Развитие силовых способностей	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №3. Развитие скоростных способностей	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №4. Развитие выносливости	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №5. Совершенствование гибкости	6	2	-	-	2	-	-	-	4	2	2
Раздел 2. Преодоление препятствий	12	6	-	-	6	-	-	-	6	6	-
Практическое занятие №6. Преодоление полосы препятствий	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	2
Практическое занятие №7. Способы преодоления препятствий: безопорные прыжки; прыжки с опорой о препятствие, прыжки в глубину	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка							Самостоятельная работа		
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе					Всего часов	в том числе	
				теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
№8. Перелезание при преодолении препятствий											
Раздел 3. Способы переноски партнера	26	14	-	-	12	-	2	-	12	10	-
Практическое занятие №9. Изучение переноски партнера сидящего верхом на спине, на плечах, лежащего на одном плече	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №10. Изучение переноски партнера с поддержкой двумя руками, с поддержкой одной рукой	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №11. Изучение переноски партнера волоком захватом за плечи, волоком захватом за руки	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №12. Изучение переноски партнера вдвоём сидящего на руках, сидящего на руках с опорой спиной	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №13. Изучение переноски партнера вдвоём с поддержкой под руки и колени, под руки	4	2	-	-	2	-	-	-	2	-	-
Практическое занятие №14. Изучение переноски партнера вдвоём захватом за руки и ноги,	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка							Самостоятельная работа		
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе					Всего часов	в том числе	
				теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
захватом под плечи и колени, захватом за одежду											
Зачет	2	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Всего за 3 семестр	64	32	-	-	30	-	2	-	32	26	6
1 курс (2 семестр)											
Раздел 4. Наружный осмотр под угрозой применения табельного оружия	24	10	5	-	10	-	-	-	14	14	-
Практическое занятие №15. Изучение способов наружного осмотра под угрозой применения табельного оружия	6	2	1	-	2	-	-	-	4	4	-
Практическое занятие №16. Досмотр правонарушителя в положении стоя, на коленях, лёжа	6	2	1	-	2	-	-	-	4	4	-
Практическое занятие №17. Проверка головы, одежды правонарушителя при наружном осмотре	6	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №18. Поверхностный осмотр стоящего противника с упором руками (в стену, в автомашину)	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №19. Надевание наручников стоя, лёжа	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Раздел 5. Самостраховка при падении	12	6	3	-	6	-	-	-	6	6	-
Практическое занятие №20. Изучение техники самостраховки: падения	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка							Самостоятельная работа		
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе					Всего часов	в том числе	
				теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
на правый, левый бок, на спину из положения приседа, полуприседа, стоя											
Практическое занятие №21. Самостраховка при падении вперед с опорой на руки	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №22. Самостраховка с помощью партнера	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Раздел 6. Удары и защита от ударов	18	10	5	-	10	-	-	-	8	8	-
Практическое занятие №23. Техника нанесения ударов руками	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №24. Техника нанесения ударов руками и защиты от ударов руками	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №25. Техника нанесения ударов ногами	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №26. Техника нанесения ударов ногами и защиты от ударов ногами	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №27. Совершенствование техники нанесения ударов руками, ногами, головой	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-	-
Раздел 7. Техника задержания и сопровождения	12	6	3	-	6	-	-	-	6	6	-
Практическое занятие	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)		Обязательная нагрузка						Самостоятельная работа		
	Всего часов	Практическая подготовка	в том числе						Всего часов	в том числе	
			теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование	внеаудиторная сам. работа (час)		индивидуальная учебно-научная работа (час)	
№28. Задержание и сопровождение рывком, при подходе сзади, нырком											
Практическое занятие №29. Загиб руки за спину скручиванием внутрь, за спину «замком»	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №30. Задержание и сопровождение: рычаг руки через предплечье, дожимом кисти	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Раздел 8. Техника освобождения от захватов, обхватов, удержаний лежа	8	4	4	-	4	-	-	-	4	4	-
Практическое занятие №31. Освобождение от захватов и обхватов	6	2	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №32. Освобождение от удержаний	2	2	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Раздел 9. Взаимодействие с напарником при обезвреживании правонарушителя и его сопровождении	12	6	4	-	4	-	-	-	6	6	-
Практическое занятие №33. Наружный досмотр вдвоем под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены	4	2	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №34. Наружный досмотр вдвоем под угрозой при-	6	2	2	-	2	-	-	-	4	4	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка							Самостоятельная работа		
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе					Всего часов	в том числе	
				теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
менения огнестрельного оружия в положении лежа											
Зачет	2	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
Всего за 4 семестр	88	42	24	-	40	-	2	-	44	44	-
Итого за 2 курс	152	74	24		70	-	4	-	78	72	6
2 курс (3 семестр)											
Раздел 10. Развитие и совершенствование физических качеств	18	10	4	-	10	-	-	-	8	8	-
Порядок и основания применения физической силы и специальных средств. Диагностика «остаточных» умений обучающихся	4	2	-	-	2	-	-	-	2	2	2
Практическое занятие №1. Специальная физическая подготовка. Комплекс силовых упражнений	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №2. Бег с ускорением на отрезке до 50 м. Челночный бег 10х10, 4х20.	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №3. Развитие скоростной выносливости. Бег на 400-800 м. в умеренном темпе	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №4. Выполнение упражнений для развития общей выносливости. Длительный бег в равномерном темпе по пересечен-	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка							Самостоятельная работа		
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе					Всего часов	в том числе	
				теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
ной местности											
Раздел 11. Обучение пресечению действий с огнестрельным оружием	16	8	4	-	8	-	-	-	8	8	-
Практическое занятие №5. Изучение приемов при угрозе пистолетом спереди и сзади в упор	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №6. Изучение приемов при угрозе длинноствольным оружием спереди в упор	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №6. Изучение приемов при угрозе длинноствольным оружием сзади в упор	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №7. Пресечение действий при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе спереди и сзади	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Раздел 12. Совершенствование тактики задержания и сопровождения	16	8	4	-	8	-	-	-	8	8	-
Практическое занятие №8. Задержание и сопровождение: рычаг руки внутрь – загиб руки за спину	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №9. Задержание и сопровождение: комбина-	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка							Самостоятельная работа		
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе					Всего часов	в том числе	
				теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
ции приемов											
Практическое занятие №10. Задержание и сопровождение: переходы с приема на прием	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №11. Задержание и сопровождение: учебно-тренировочные поединки	4	2	1		2	-	-	-	2	2	-
Раздел 13. Техника бросков	12	6	2	-	4	-	-	-	6	6	-
Практическое занятие №12. Техника броска: Задняя подножка, передняя подсечка	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №13. Техника броска: Передняя подножка, бросок через бедро	6	2	1	-	2	-	-	-	4	4	-
Зачет	2	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Всего за 5 семестр	62	32	14	-	30	-	2	-	30	30	-
2 курс (4 семестр)											
Раздел 14 .Поединки с приёмами борьбы	16	8	4		8	-	-	-	8	8	-
Практическое занятие №14.Совершенствование бросков с захватом ноги, бросок через спину	4	2	1		2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №15.Совершенствование комбинации бросков в спаринге.	4	2	1		2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №16. Совершенствование комбинации бросков в учебно-тренировочном	4	2	1		2	-	-	-	2	2	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)		Обязательная нагрузка						Самостоятельная работа		
	Всего часов	Практическая подготовка	в том числе						Всего часов	в том числе	
			теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование	внеаудиторная сам. работа (час)		индивидуальная учебно-научная работа (час)	
поединке											
Практическое занятие №17. Совершенствование комбинации бросков в учебно-тренировочные поединке	4	2	1		2	-	-	-	2	2	-
Раздел 15. Приемы борьбы лежа	20	10	5	-	10	-	-	-	10	10	-
Практическое занятие №18. Приемы удержания верхом, удержания сбоку	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №19. Приемы удержания со стороны головы, удушающие приемы	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №20. Болевой прием: рычаг руки через бедро	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №21. Болевой прием: рычаг руки между бедер, удушающие приемы	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №22. Комбинации приемов борьбы лежа, учебно-тренировочные поединки	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Раздел 16. Техника ухода из опасных положений	26	12	6	-	12	-	-	-	14	14	
Практическое занятие №23. Техника ухода от бросков: задняя подножка, передняя подсечка	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №24. Техника ухода от	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка							Самостоятельная работа		
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе					Всего часов	в том числе	
				теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, отхват с захватом ноги											
Практическое занятие №25. Техника ухода от удержаний: верхом, сбоку, со стороны головы	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №26. Техника ухода от удержаний: удушающих приемов, комбинаций приемов борьбы лежа	6	2	1	-	2	-	-	-	4	4	-
Практическое занятие №27. Техника ухода от болевых приемов: рычаг руки через бедро, рычаг руки между бедер, удушающих приемов,	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №28. Техника ухода от болевых приемов: учебно-тренировочные поединки	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Раздел 17. Тактика и правовые основы применения боевых приемов борьбы	34	16	12	-	16	-	-	-	18	18	-
Практическое занятие №29. Освоение наступательной тактики	4	2	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №30. Освоение оборонительной тактики	4	2	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №31. Освоение контр-	6	2	2	-	2	-	-	-	4	4	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка							Самостоятельная работа		
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе					Всего часов	в том числе	
				теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
атакующей тактики											
Практическое занятие №32. Выполнение боевых приемов борьбы на фоне повышенной физической нагрузки	4	2	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №33. Выполнение боевых приемов борьбы на фоне повышенной физической и психической нагрузки	4	2	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №34. Тактика бойца и использование преимуществ	4	2	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №35. Учебно-тренировочные поединки по боксу и рукопашному бою, спарринги	4	2	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №36. Учебно-тренировочные поединки по боксу и рукопашному бою, спарринги	4	2	2	-	2	-	-	-	2	2	
Зачет	2	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Всего за 6 семестр	98	48	27	-	46	-	2	-	50	50	-
Итого за 3 курс	160	80	44		76	-	4	-	80	80	-
3 курс (5 семестр)											
Раздел 18. Совершенствование профессионально значимых умений и навыков	28	16	4	-	14	-	2	-	14	14	-
Практическое занятие №1. Комплекс упражне-	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка							Самостоятельная работа		
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе					Всего часов	в том числе	
				теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
ний, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний											
Практическое занятие №2. Комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям трудовой деятельности	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №3. Комплекс упражнений для улучшения работоспособности	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №4. Комплекс упражнений для снятия общего утомления и переутомления	4	2	1	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №5. Методика тренировки для профилактики перенапряжения	6	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №6. Методика тренировки для профилактики перетренированности	2	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №7. Разработка комплекса упражнений по индивидуальному заданию	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Дифференцированный зачёт	2	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Всего за 7 семестр	28	16	4	-	14	-	2	-	12	12	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная работа			
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе				Всего часов	в том числе		
				теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)		курсовое проектирование	внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
Всего по дисциплине	340	170	72	-	160	-	10	-	170	164	6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия полигонов для отработки навыков оперативно-служебной деятельности в соответствии с профилем подготовки.

Оборудование и технические средства обучения:

1. Гимнастическая скамейка – 2 шт.
2. Гимнастические маты – 20 шт.
4. Боксерский мешок – 2 шт.
5. Перчатки боксерские – 3 пары
6. Перчатки для рукопашного боя – 3 пары
7. Лапы боксерские – 2 пары
8. Манекен учебный для борьбы – 2 шт.
9. Нож тренировочный твердый пластик – 30 шт.
10. Пистолет тренировочный твердый пластик – 30 шт.
11. Ручной браслет – 5 шт.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>.

Дополнительная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/513286>.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко.

— Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/511813>.

4. Физическая культура. Комплексная поддержка учителя. Всероссийский научно-методический журнал. – 2016,2017

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Задания для текущего контроля		
Задания для стартовой диагностики	Оценка результатов тестирования Наблюдение за деятельностью обучающихся	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10, ОК14
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10, ОК14 ПК1.6
Спортивные игры	Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10, ОК14 ПК1.6
Выполнение нормативов ГТО	Экспертная оценка техники выполнения нормативов Наблюдение за деятельностью обучающихся при выполнении нормативов	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10, ОК14 ПК1.6
Выполнение комплексов упражнений	Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для разви-	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10, ОК14 ПК1.6

	<p>тия основных мышечных групп и развития физических качеств;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;</p> <p>-техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>	
Тематика научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	<p>Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям</p> <p>Заполнение чек-листов</p>	<p>OK2, OK3, OK6, OK10, OK14</p> <p>ПК1.6</p>
Ведение Дневника здоровья	<p>Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям</p> <p>Заполнение чек-листов</p>	<p>OK2, OK3, OK6, OK10, OK14</p> <p>ПК1.6</p>
Контрольные занятия	<p>Наблюдение за деятельностью обучающихся</p> <p>Оценка выполненной работы по заданным критериям и показателям</p>	<p>OK2, OK3, OK6, OK10, OK14</p> <p>ПК1.6</p>
Задания для промежуточной аттестации		
Выполнение нормативов ГТО	<p>Экспертная оценка техники выполнения нормативов</p> <p>Наблюдение за деятельностью обучающихся при выполнении нормативов</p>	<p>OK2, OK3, OK6, OK10, OK14</p> <p>ПК1.6</p>
Выполнение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	<p>Экспертная оценка техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств</p> <p>Наблюдение за деятельностью обучающихся при выполнении комплекса упражнений</p>	<p>OK2, OK3, OK6, OK10, OK14</p> <p>ПК1.6</p>
Демонстрация тактики спортивных игр	<p>Экспертная оценка:</p> <p>- техники базовых элементов,</p>	<p>OK2, OK3, OK6, OK10, OK14</p> <p>ПК1.6</p>

	-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.	
Защита Дневника здоровья	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10, ОК14 ПК1.6

Текущий контроль успеваемости подразумевает регулярную объективную оценку качества освоения обучающимися содержания учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура и способствует успешному овладению учебным материалом в разнообразных формах аудиторной работы, в процессе внеаудиторной подготовки и оценивает систематичность учебной работы студента.

В начале изучения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура (в течение первых двух недель) осуществляется стартовая диагностика обучающихся. Входной контроль проводится с целью определения стартового уровня подготовки студентов, который в дальнейшем сравнивается с результатами следующих этапов мониторинга уровня достижения планируемых образовательных результатов: выстраивания индивидуальной траектории обучения на основе контроля их знаний. Результаты входного контроля являются основанием для проведения корректирующих мероприятий, а также формирования подгрупп и организации дополнительных консультаций.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура проходит в форме дифференцированного зачета.

При промежуточной аттестации обучающихся на дифференцированном зачете по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура на соответствие персональным достижениям требованиям к образовательным результатам, заявленным ФГОС СПО, преподавателем учитывается итоговый рейтинг обучающегося по дисциплине и принимается решение об освобождении обучающегося от процедуры промежуточной аттестации.

При условии итоговой рейтинговой средневзвешенной оценки обучающегося не менее 4 баллов, соответствующей рейтингу от 4.0 до 4,4 баллов обучающийся может быть освобожден (на усмотрение преподавателя) от выполнения заданий на дифференцированном зачете с оценкой «хорошо». Если обучающийся претендует на получение оценки «отлично», он должен присутствовать на дифференцированном зачете и выполнить все задания, предусмотренные для промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

Обучающийся, имеющий итоговый рейтинг от 4,5 до 5 баллов, освобождается от выполнения заданий на дифференцированном зачете и получает оценку «отлично».