

Частное профессиональное образовательное учреждение  
Пермского краевого союза потребительских обществ  
«Пермский кооперативный техникум»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура**

для специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

г. Верещагино

2024

ОДОБРЕНО:

Председатель цикловой комиссии  
 Т.В. Ларионова

Протокол № 1  
«29» 08 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по УВР  
 А.А. Никулина

«29» 08 2024г.

Составитель: Анянов С.Н., преподаватель техникума

Программа предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную профессиональную образовательную программу СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность базового уровня.

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности.

## Содержание

1. Паспорт рабочей программы .....
2. Структура и содержание учебной дисциплины .....
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины .....
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....
5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу.....

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность и примерной программы учебной дисциплины, утверждённой УМО вузов России по образованию в области финансов, учёта и мировой экономики 28.01.2011 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения данной дисциплины в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу при подготовке специалистов среднего звена.

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

Рабочая образовательная программа по дисциплине «Физическая культура» является программой базового уровня среднего профессионального образования.

Физическая культура представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;  
применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**знать**:

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

основы здорового образа жизни;

способы самоконтроля за состоянием здоровья;

тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

Изучение дисциплины «Физическая культура» способствует формированию общих и профессиональных компетенций:

#### Общие компетенции (ОК)

и ОК 04 Эффективно взаимодействовать  
в коллективе и команде. работать

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

и ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения  
и укрепления здоровья  
в процессе профессиональной деятельности  
и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### **Профессиональные компетенции (ПК)**

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

### **Личностные результаты (ЛР)**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР 13. Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.

ЛР 14. Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 15. Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 170 часов, практических занятий – 164 часов, самостоятельной работы обучающегося – 170 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>340</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>170</b>
в том числе:	
практические занятия	164
лекция	6
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>170</b>
Итоговая аттестация в форме	<i>дифференцированного зачета</i>

## 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	Объем часов	Формируемые компетенции
<b>Введение.</b> Физические способности человека и их развитие	<b>Лекционное занятие.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Основы физической и спортивной подготовки. Направленность средств, методов и форм физического воспитания. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	6	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 1.2-ЛР 15
<b>Раздел I. Лёгкая атлетика</b>		<b>63</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	<b>Практическое занятие.</b> Ознакомление с техникой выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов	8	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 1.2-ЛР 15
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Написание реферата по теме «Легкая атлетика»	8	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 1.2-ЛР 15
<b>Тема 1.2.</b> Техника бега на короткие и средние дистанции	<b>Практическое занятие.</b> Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	10	
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике	13	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 1.2-ЛР 15
<b>Тема 1.3.</b> Техника прыжка в длину с разбега	<b>Практическое занятие.</b> Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземлении	8	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 1.2-ЛР 15
<b>Тема 1.4.</b> Техника эстафетного бега	<b>Практическое занятие.</b> Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега. Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	6	

	Совершенствование техники эстафетного бега		
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Посещение спортивных секций по легкой атлетике	10	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 1.2-ЛР 15
<b>Раздел II. Гимнастика</b>		<b>43</b>	
<b>Тема 2.1</b> Строевые упражнения	<b>Практическое занятие.</b> «Строевые упражнения» занятия. Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению	8	
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Написание реферата по теме «Гимнастика»	4	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 1.2-ЛР 15
<b>Тема 2.2</b> Общеразвивающие упражнения	<b>Практическое занятие.</b> Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ	10	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 1.2-ЛР 15
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	9	
<b>Тема 2.3</b> Техника акробатических упражнений	<b>Практическое занятие.</b> Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений, выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений	8	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 1.2-ЛР 15
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Написание реферата по теме «Гимнастика».	4	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 1.2-ЛР 15
<b>Раздел III. Лыжная подготовка</b>		<b>56</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника передвижения на лыжах	<b>Практическое занятие.</b> Техника попеременного двухшажного хода. Ознакомление с техникой передвижения классическим и коньковым стилями. Изучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	12	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 1.2-ЛР 15
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Написание реферата по теме «Лыжная подготовка».	4	

<b>Тема 3.2.</b> Техника горнолыжной подготовки	<b>Практическое занятие.</b> Техника спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренное торможение. Ознакомление с техникой спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренным торможением. Изучение техники спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренного торможения. Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу - плугом, экстренного торможения	10	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 1.2-ЛР 15
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Посещение спортивной секции по лыжной подготовке	8	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 1.2-ЛР 15
<b>Тема 3.3</b> Прохождение дистанции	<b>Практическое занятие.</b> Прохождение дистанции 3, 5,10 км. Ознакомление с техникой прохождения дистанции	12	
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Участие в соревнованиях по лыжам	10	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 1.2-ЛР 15
<b>Раздел IV. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>66</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	<b>Практическое занятие.</b> Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками	8	
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Изучение правил по волейболу.	5	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 1.2-ЛР 15
<b>Тема 4.2.</b> Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	<b>Практическое занятие.</b> Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	8	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 1.2-ЛР 15
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Судейство соревнований по волейболу	5	
<b>Тема 4.3.</b> Техника верхней и нижней подачи мяча	<b>Практическое занятие.</b> Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча	8	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 1.2-ЛР 15
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Посещение спортивной секции по волейболу.	19	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 1.2-ЛР 15
<b>Тема 4.4.</b> Двусторонняя игра	<b>Практическое занятие.</b> Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры	8	
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Участие в соревнованиях во волейболу	5	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 1.2-ЛР 15

<b>Раздел V. Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>70</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Техника ведения и передачи мяча	<b>Практическое занятие.</b> Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча Изучение техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники приёма и передачи мяча	10	
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Изучение правил по баскетболу	7	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 1.2-ЛР 15
<b>Тема 5.2.</b> Комбинационные действия	<b>Практическое занятие.</b> Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения	8	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 1.2-ЛР 15
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Судейство соревнований по баскетболу	7	
<b>Тема 5.3.</b> Штрафные броски двусторонняя игра	<b>Практическое занятие.</b> Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра	8	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 1.2-ЛР 15
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу	30	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 1.2-ЛР 15
<b>Раздел VI. Общая физическая подготовка</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Общая физическая подготовка	<b>Практическое занятие.</b> Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнения на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнениях, выполнения упражнения на подвижность и координацию	8	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 1.2-ЛР 15
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка»	8	
<b>Тема 6.2.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие.</b> Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	8	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 1.2-ЛР 15
	<b>Самостоятельная работа студента.</b> Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	12	ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 1.2-ЛР 15
<b>Всего:</b>		<b>340</b>	

Уровень освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. Условия реализации учебной дисциплины

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

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения: инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

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

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

##### *Основная литература:*

Виленский М.Я. Физическая культура: Учебник/ Виленский М.Я.Горшков А.Г.- Москва: КноРусс, 2018. – 181 с.

##### *Дополнительная учебная литература:*

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 2005 г. – 289с.
2. Белов, В.И. Валеология / здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович. – М.: Академия, 2007 г. – 365с.
3. Железняк, В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др.– М.: Академия, 2010 г. – 272с.
4. Жуков, М.Н. Подвижные игры/ М.Н. Жуков – М.: Дрофа., 2002 г. – 297с.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич – М.: Высшая школа 2007 г. – 385с.
6. Коваленко, Т.Г Основы теории знаний в системе физического воспитания: учеб. пособие / Министерство образования РФ, Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева. Волгоград: ГУ, – 2008 г. – 226 с.
7. Колбанов, В.В. Валеология/ В.В. Колбанов. – СПб.,: 2009 г. – 338с.
8. Малахов, Г.П. Движение, дыхание, закаливание / Г.П. Малахов. – СПб., 2008 г. – 313с.
9. Мишин, Б.И Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин. – М.: Наука, 2010 г. – 272с.
10. Нестеров, А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика/А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2009 г. – 512с.
11. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2008 г. – 316с.
12. Полиевский, С.А., Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева-М.: Дрофа, 2006 г. – 272 с.
13. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю. Л Кислицын. 2-е изд., перераб. и доп. – М., 2007 г.
14. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. М.: Мастерство, 2002 г. – 148 с.
15. Сулова, Ф.П. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ Олимпийского резерва / под общ. ред. Ф.П.Сулова, Ж.К.Холодова. – М. : Академия., 2004 г. – 418с.
16. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь : учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова. – М., 2005 г. – 541с.
17. Физическая культура: учебник – М.: Высшая школа, 2009 г. – 249с.
18. Физическая культура: программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Учебное пособие. Мин. Образ. РФ. Изд.: Дрофа. 2010 г. – 80с.
19. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К.Холодов, В.С.

Кузнецов. – М.: Академия, 2006 г. – 142 с.

20. Яковлев, Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. Биохимия спорта / Н.Н. Яковлев. – М.,: 2005 г. – 268с.

### 3.3. Технологии обучения

При реализации программы дисциплины используются технологии обучения:

- деятельностные, ориентированные на овладение способами профессиональной и (или) учебной деятельности (контекстное обучение, моделирование профессиональной деятельности в учебном процессе и т.п.);
- личностно-ориентированные, направленные на развитие личности, в частности на формирование активности личности в учебном процессе;
- мыследеятельностные, направленные на развитие интеллектуальных функций обучающихся, овладение ими принципами системного подхода к решению проблем;
- информационно-коммуникационные, позволяющие овладеть методами сбора, размещения, хранения, накопления, преобразования и передачи данных в профессионально ориентированных информационных системах.

Могут быть использованы другие технологии.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

<b>Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Студент должен уметь:</b> 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;</p> <p><b>Студент должен знать:</b> 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.</p>	<p>зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p> <p>зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p>

### 5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу

№ изменения, дата изменения, № страницы с изменением	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
Основание:	
Подпись лица, внесшего изменения	

№ изменения, дата изменения, № страницы с изменением	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
Основание:	
Подпись лица, внесшего изменения	

№ изменения, дата изменения, № страницы с изменением	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
Основание:	
Подпись лица, внесшего изменения	