

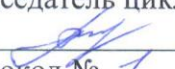
Частное профессиональное образовательное учреждение  
Пермского краевого союза потребительских обществ  
«Пермский кооперативный техникум»

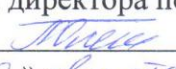
## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура**

для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

г. Верещагино,  
2023

ОДОБРЕНО:  
Председатель цикловой комиссии  
 Н.Н. Петрова  
Протокол № 1  
« 30 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. директора по УВР  
 Н.Ю. Плешивых  
« 30 » августа 2023 г.

Составитель: Анянов С.Н. преподаватель техникума

Программа предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную профессиональную образовательную программу СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения 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 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта базовой подготовки (далее – ФГОС) по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения 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 учебной дисциплины 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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

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

#### Общие компетенции (ОК)

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

### 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 244 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 122 часов, практических занятий – 116 часов, самостоятельной работы обучающегося – 122 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>244</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                         | <b>122</b>         |
| в том числе:  |                    |
| практические занятия  | 116                |
| лекция  | 6                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                              | <b>122</b>         |
| <i>Промежуточная аттестация в форме зачетов (3), 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 | Объем часов з/о | Уровень освоения |
|--|---|-------------|-----------------|------------------|
| <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. Спорт в физическом воспитании студентов. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. | 6           |                 | 1                |
| <b>Раздел I. Лёгкая атлетика</b>   |   | <b>44</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   | 6           |                 | 2                |
|  | <b>Самостоятельная работа студента.</b> Написание реферата по теме «Лёгкая атлетика»  | 2           |                 | 3                |
| <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.   | 4           |                 | 2                |
|  | <b>Самостоятельная работа студента.</b> Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике  | 6           |                 | 3                |

|   |   |           |  |   |
|---|---|-----------|--|---|
| <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   | 4         |  | 2 |
| <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. Совершенствование техники эстафетного бега  | 4         |  | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа студента.</b> Посещение спортивных секций по легкой атлетике  | 18        |  | 3 |
| <b>Раздел II. Гимнастика</b>                      |   | <b>18</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 | 2         |  | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа студента.</b> Написание реферата по теме «Гимнастика»   | 2         |  | 3 |
| <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   | 4         |  | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа студента.</b> составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда  | 2         |  | 3 |
| <b>Тема 2.3</b> Техника акробатических            | <b>Практическое занятие.</b> Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений, выполнение комплекса акробатических упражнений.  | 6         |  | 2 |

|   |   |           |  |   |
|---|---|-----------|--|---|
| упражнений                                      | Совершенствование техники акробатических упражнений   |           |  |   |
|   | <b>Самостоятельная работа студента.</b> Написание реферата по теме «Гимнастика».  | 2         |  | 3 |
| <b>Раздел III. Лыжная подготовка</b>            |   | <b>40</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   | 8         |  | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа студента.</b> Написание реферата по теме «Лыжная подготовка».   | 2         |  | 3 |
| <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 | 6         |  | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа студента.</b> Посещение спортивной секции по лыжной подготовке  | 8         |  | 3 |
| <b>Тема 3.3</b> Прохождение дистанции           | <b>Практическое занятие.</b> Прохождение дистанции 3, 5,10 км. Ознакомление с техникой прохождения дистанции  | 10        |  | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа студента.</b> Участие в соревнованиях по лыжам  | 6         |  | 3 |
| <b>Раздел IV. Спортивные игры (волейбол)</b>    |   | <b>56</b> |  |   |
| <b>Тема 4.1.</b> Техника приёма и передачи мяча | <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   | 6         |  | 2 |



|  |   |           |  |   |
|--|---|-----------|--|---|
| сверху двумя руками  | приёма и передачи мяча сверху двумя руками  |           |  |   |
|  | <b>Самостоятельная работа студента.</b> Изучение правил по волейболу.   | 4         |  | 3 |
| <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         |  | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа студента.</b> Судейство соревнований по волейболу   | 4         |  | 3 |
| <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         |  | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа студента.</b> Посещение спортивной секции по волейболу.   | 14        |  | 3 |
| <b>Тема 4.4.</b> Двусторонняя игра                                 | <b>Практическое занятие.</b> Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры  | 6         |  | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа студента.</b> Участие в соревнованиях во волейболу  | 6         |  | 3 |
| <b>Раздел V. Спортивные игры (баскетбол)</b>                       |   | <b>56</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  | 6         |  | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа студента.</b> Изучение правил по баскетболу   | 4         |  | 3 |
| <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   | 6         |  | 2 |

|   |  |           |  |   |
|---|--|-----------|--|---|
|   | <b>Самостоятельная работа студента.</b> Судейство соревнований по баскетболу   | 8         |  | 3 |
| <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  | 6         |  | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа студента.</b> Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу   | 26        |  | 3 |
| <b>Раздел VI. Общая физическая подготовка</b>                     |  | <b>20</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 упражнениями силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнениями на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнениями силового характера, скоростно-силовых упражнениями, выполнения упражнениями на подвижность и координацию | 10        |  | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа студента.</b> Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка»   | 4         |  | 3 |
| <b>Тема 6.2.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка | <b>Практическое занятие.</b> Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнениями силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнениями на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнениями силового характера, скоростно-силовых упражнениями, выполнения упражнениями на подвижность и координацию | 6         |  | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа студента.</b> Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда   | 4         |  | 3 |

|               |  |            |  |  |
|---------------|--|------------|--|--|
| <b>Всего:</b> |  | <b>244</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<br/>(освоения умения, усвоенные знания)</b>  | <b>Формы и методы<br/>контроля и оценки<br/>результатов обучения</b>  |
|---|---|
| <p><b><i>Студент должен уметь:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>• самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;</li> <li>• применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</li> <li>• применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей;</li> </ul> <p><b><i>Студент должен знать:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• основы здорового образа жизни;</li> <li>• способы самоконтроля за состоянием здоровья;</li> <li>• тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия</li> </ul> | <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