

ПОЧУ
«ИЖЕВСКИЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ, УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА
УДМУРТПОТРЕБСОЮЗА»

Приложение 3
ОПОП по специальности
40.02.02
Правоохранительная деятельность

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОГСЭ 04. Адаптивная физическая культура
наименование дисциплины

40.02.02 Правоохранительная деятельность
(базовая подготовка)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. N 509 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 24.07.2015 N 754, Приказа Минпросвещения России от 13.07.2021 N 450), укрупненной группы специальностей Юриспруденция.

Организация - разработчик:

ПОЧУ «Ижевский техникум экономики, управления и права Удмуртпотребсоюза».

Разработчики:

Г.Р. Чухланцева, преподаватель ПОЧУ «Ижевский техникум экономики, управления и права Удмуртпотребсоюза».

РАССМОТРЕНО

Цикловой комиссией _____

ПРОТОКОЛ № _____

от «___» _____ 20 ____ г.

Председатель ЦК _____ / _____ /

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по видам деятельности ФГОС 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Перечень общих компетенций

<i>Код</i>	<i>Наименование общих компетенций</i>
ОК 2	Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной ориентации
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, профессиональной деятельности
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.

1.2.2. Личностные результаты, формируемые на дисциплине

<i>Код</i>	<i>Наименование личностного результата</i>
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

1.2.3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Уметь	<ul style="list-style-type: none">– 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 правонарушителей.
Знать	<ul style="list-style-type: none">– 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	340
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	170
из них в форме практической подготовки	10
в том числе: практические занятия	154
теоретическое обучение	10
Самостоятельная работа обучающегося	170
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

**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, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	2 курс	156	
Тема 1.1. Введение. Техника безопасности на учебных занятиях. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала:	44	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
	1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила Т.Б. при занятии физической культурой. Значение психофизической подготовки и социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Цели и задачи адаптивной физической культуры.	2	
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия 1. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. 2. Упражнения с отягощением, с сопротивлением партнера. 3. Упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения. 4. Упражнения для воспитания гибкости: активные, пассивные. 5. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на зрительные, звуковые, тактильные сигналы. 6. Упражнения для воспитания гибкости: активные, пассивные. 7. Элементы йоги, стретчинга. 8. Упражнения на воспитание ловкости. 9. Дыхательная гимнастика. 10. Упражнения на координацию движений.	20	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка реферата на тему: «Основы здорового образа жизни». Стречинг. Выполнение упражнений. Развитие физических качеств.	22	
	Раздел 2	Подвижные и настольные игры	
Тема 2.1 Настольные игры.	Содержание учебного материала	28	ОК 2, ОК 3,
	2 Современное состояние физической культуры и спорта. Программная и нормативная основа ГТО. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	2	
	Лабораторные работы Практические занятия: 11. Т.Б. на занятиях. Правила игры в шашки.	12	

	12. Шашки. Учебная игра. 13. Шашки. Учебная игра. 14. Т.Б. на занятиях. Правила игры в шахматы. 15. Шахматы. Учебная игра. 16. Шахматы. Учебная игра.		ОК 6, ОК 10, ОК 14
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил по волейболу. Участие студентов в соревнованиях по волейболу. Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по волейболу. Развитие физических качеств. Составить индивидуальную таблицу (ГТО)	14	
Тема 2.2	Содержание учебного материала	36	
Оздоровительная ходьба. Подвижные игры.	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 17. Оздоровительная ходьба. 18. Оздоровительная ходьба. 19. Оздоровительная ходьба. 20. Т.Б. на занятиях бадминтоном. Правила игры. Стойки, хват ракетки, техника ударов, подача, техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад. 21. Освоение техники выполнения приёмов игры. 22. Бадминтон. Учебная игра. 23. Бадминтон. Учебная игра. 24. Дартс. Т.Б. на занятиях. Правила игры. 25. Дартс. Учебная игра. 26. Дартс. Учебная игра. 27. Дартс. Учебная игра. 28. Тестирование: правила игры в шашки, шахматы, дартс, бадминтон.	18	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
	Контрольные работы – Тестирование практическое занятие № 28		
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата на тему: «Способы самоконтроля за состоянием здоровья». Изучение правил по баскетболу. Участие студентов в соревнованиях по баскетболу. Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по баскетболу. Развитие физических качеств.	18	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала	28	
Настольный теннис	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья,	-	

	достижения жизненных и профессиональных целей.		
	Лабораторные работы	-	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
	Практические занятия: 29. Техника передвижения; стойка; хват ракетки. 30. Техника отражения простых подач. 31. Техника наката слева по диагонали, по прямой в две точки. 32. Техника наката справа по диагонали, по прямой в две точки. 33. Техника отражения сложных подач. 34. Игра 1:1. 35. Игра 1:1.	14	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил по настольному теннису. Развитие физических качеств. Участие студентов в соревнованиях по настольному теннису. Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по настольному теннису.	14	
Раздел 3.	Атлетическая гимнастика, элементы борьбы.	20/2	
Тема 3.1	Содержание учебного материала	10/2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Составление, исполнение комплекса, техника элементов борьбы.	3 Тактика силового задержания и обезвреживания противника, самозащита без оружия.	2/2	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 36. Изучение элементов силовой выносливости, составление комплекса. 37. Изучение элементов гибкости, составление комплекса. 38. Техника выполнения элементов борьбы. 39. Техника исполнения элементов самообороны.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата на тему: «Тактика силового задержания и обезвреживания противника, самозащита без оружия». Развитие физических качеств.	10	
Раздел 4.	3 курс	136	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	24	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
Составление, исполнение индивидуального комплекса упражнений	4 Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования.	2	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 40. Комплекс профилактики плоскостопия. 41. Комплекс стретчинга (с учетом ОВЗ).	10	

	42. Комплекс на силовую выносливость (с учетом ОВЗ). 43. Комплекса на гибкость с использованием фитобола (с учетом ОВЗ). 44. Исполнение индивидуальных комплексов упражнений (с учетом ОВЗ). 45. Исполнение индивидуальных комплексов упражнений (с учетом ОВЗ).		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающегося: Изучение правил по легкой атлетике. Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по легкой атлетике. Развитие физических качеств. Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике. Написание реферата на тему: «Способы самоконтроля за состоянием здоровья».	12	
Раздел 5.	Спортивные игры		
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	32/2	
Волейбол.	5 Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии.	2/2	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 46. Техника приема мяча снизу двумя руками. 47. Техника приема мяча сверху двумя руками. 48. Нижняя подача. 49. Боковая подача. 50. Верхняя подача. 51. Участие в судействе и заполнении протокола игры. 52. Участие в судействе и заполнении протокола игры. 53. Участие в судействе и заполнении протокола игры.	15	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
	Контрольные работы – Тестирование по правилам игры. (Практическое занятие № 53).	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры в волейбол. Участие студентов в соревнованиях по волейболу. Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по волейболу. Развитие физических качеств. Составление комплекса физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	16	
Тема 5.2	Содержание учебного материала	28/2	
Баскетбол	6 Физическая культура в режиме трудового дня. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2/2	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 54. Техника ведения мяча.	12	

	55. Техника приема и передачи мяча. 56. Техника штрафного броска. 57. Техника выполнения дальних бросков. 58. Техника броска мяча с места. 59. Участие в судействе и заполнении протокола игры.		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
	Самостоятельная работа обучающегося: Изучение правил игры в баскетбол. Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по баскетболу. Участие студентов в соревнованиях по баскетболу. Развитие физических качеств.	14	
Тема 5.3 Настольный теннис.	Содержание учебного материала	32	
	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 60. Техника передвижения; стойка; хват ракетки. 61. Техника простых подач. 62. Техника отражения простых подач. 63. Техника наката слева по диагонали, по прямой. 64. Техника наката справа по прямой и диагонали. 65. Игра 1*1. Турнир. 66. Игра 1*1. Турнир.	16	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил по настольному теннису. Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов по настольному теннису. Развитие физических качеств. Участие студентов в соревнованиях по настольному теннису.	16	
Раздел 6.	Атлетическая гимнастика	20	
Тема 6.1. Составление, исполнение силового комплекса.	Содержание учебного материала		
	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 67. Составление комплекса из элементов силовой выносливости. 68. Круговая тренировка. 69. Составление комплекса из элементов гибкости. 70. Круговая тренировка.	10	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10,

	71. Прием контрольных нормативов. Контрольная работа - Прием контрольных нормативов: Стибание-разгибание туловища из положения лежа за 1 мин (раз)-дев.; подтягивание на перекладине (раз)- юн.; комбинация из ранее изученных элементов по выбранному виду спорта (Практическое занятие № 70). Самостоятельная работа обучающихся: Развитие физических качеств. Стречинг.	10	ОК 14, ПК 1.6
Раздел 7.	4 курс	12/2	
Тема 7.1.	Содержание учебного материала	6/2	
Введение.	7 Профессионально- прикладная физическая подготовка.	2/2	
Техника безопасности на учебных занятиях.	Лабораторные работы	-	
Эстафетный бег.	Практические занятия: 72. Эстафетный бег. 73. Оздоровительная ходьба.	4	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающегося: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике в качестве судей. Развитие физических качеств.	6	
Раздел 8.	Спортивные игры	24	
Тема 8.1.	Содержание учебного материала	8	
Волейбол.	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 74. Двусторонняя игра. Судейство. 75. Двусторонняя игра. Судейство.	4	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие студентов в соревнованиях по волейболу. Развитие физических качеств.	4	
Тема 8.2	Содержание учебного материала	8	
Баскетбол	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 76. Двусторонняя игра. Судейство. 77. Двусторонняя игра. Судейство.	4	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающегося:	4	

	Участие студентов в соревнованиях по баскетболу. Развитие физических качеств.		
Тема 8.3 Настольный теннис.	Содержание учебного материала	8	
	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-	
	Лабораторные работы	-	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
	Практические занятия: 78. Игра 2*2. Турнир. 79. Игра 2*2. Турнир.	4	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие физических качеств. Участие студентов в соревнованиях по настольному теннису.	4	
Раздел 9.	Единоборства	16	
Тема 9.1. Техника исполнения элементов единоборств.	Содержание учебного материала	16	
	8 Применение правомерных действий по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей.	2/2	
	Лабораторные работы	-	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6
	Практические занятия: 80. Техника исполнения элементов борьбы. 81. Техника исполнения «защиты». 82. Дифференцированный зачет.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата на тему: «Профессионально-прикладная физическая подготовка». Выполнение упражнений для совершенствования техники элементов борьбы. Развитие физических качеств.	8	
Всего:		340/10	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально – техническое обеспечение

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивных залов и площадок:

- игровой зал 12*24
 - открытый стадион широкого профиля: футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний, указатель расстояний для тройного прыжка, ворота футбольные.
 - специализированный спортивный зал для занятий фитнес-аэробикой и хореографией.
 - открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, подвижными играми.
 - специализированный спортивный зал для занятий настольным теннисом.
- СО 1 Обучающие диски с видеоуроком, обучающие плакаты, видеоплеер
СО 2 Мячи волейбольные, стойки волейбольные, сумка, сетка для переноса мячей, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами
СО 3 Мячи баскетбольные, баскетбольные кольца
СО 4 Мячи футбольные
СО 5 Столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса
СО 6 Ракетки для бадминтона, воланчики (комплект)
СО 7 Скакалки, конусы, маты гимнастические, коврики туристические, перекладины гимнастические, гантели, скамейки гимнастические, набивной мяч, фитоболы
СО 8 Прибор для измерения давления
СО 9 Комплекты для игры в дартс
СО 10 Секундомеры, рулетка,
СО 11 Шахматы, шашки
СО 12 Табло для ведения счета
СО 13 Мячи для большого тенниса, бита для игры в лапту
СО 14 Ворота футбольные
СО 15 Указатель «Старт-Финиш», нагрудные номера, эстафетные палочки, флажки
СО 16 Канат для перетягивания, весы напольные, динамометр

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. 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> (дата обращения: 18.10.2023).

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117> (дата обращения: 18.10.2023).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 18.10.2023).

Дополнительные источники:

Письменные консультации, методические рекомендации

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>

3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>

5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: . <https://www.minsport.gov.ru/>

7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

11. <https://minsport18.udmr.ru/>

12. <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-podvizhnye-igry-6692418.html>

13. <https://studfile.net/preview/5318216/page:2/>

14. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/10/19/metodicheskie-rekomendatsii-obucheniya-sportivnym-igram>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимся индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 правонарушителей 	<p>Текущий контроль</p> <ul style="list-style-type: none"> – прием контрольных нормативов - оценка результатов выполнения практических занятий; -оценка выполнения заданий для самостоятельной работы; <p>Промежуточная аттестация</p> <ul style="list-style-type: none"> – дифференцированный зачет
<p>Усвоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – способы самоконтроля за состоянием здоровья; – современное состояние физической культуры и спорта, программной и нормативной основы ГТО; – о физической культуре в режиме трудового дня, подборе физических упражнений для проведения производственной гимнастики; – зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональную организацию труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактику переутомления. – тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия. 	<p>Текущий контроль</p> <ul style="list-style-type: none"> -беседа, оценка докладов, сообщений <p>Промежуточная аттестация</p> <ul style="list-style-type: none"> – дифференцированный зачет

Результаты (освоенные общие компетенции)	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6	Наблюдение, оценка результатов выполнения практических занятий, оценка сообщений, тестирование.

