Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет им. Г. Р. Державина»

Институт права и национальной безопасности

Кафедра правовых дисциплин среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ
Директор Института права и национальной безопасности
А. В. Кочетков
«4» сентября 2024 Протокол № 8

РАБОЧАЯПРОГРАММАУЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04«Физическаякультура»

Подготовки специалистов среднего звена по специальности
«40.02.02. –Правоохранительная деятельность»
Квалификация
юрист

Образовательная программа среднего профессионального образования

Год набора 2022

Тамбов-2024

Разработчик программы

_____ Шуварин А. М., преподаватель кафедры специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности, института права и национальной безопасности

Эксперты:

_____ Кораблёв Ю.Ю., к.п.н., начальник отдела профессиональной подготовки, подполковник внутренней службы

_____ Болдырева В.Б., к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО по специальности 40.02.02«Правоохранительная деятельность» (от 12.05.2014 № 509, с изм. и доп. от 24.07.2015 г., 13.07.2021 г.) и утверждена на заседании кафедры правовых дисциплин среднего профессионального образования 3 сентября 2024 года протокол №1

Зав. кафедрой _____ **Т. В. Плотникова**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙПРОГРАММЫУЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04«Физическая культура»

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью общеобразовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО специальность 40.02.02. – «Правоохранительная деятельность».

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП:

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл: ОГСЭ.04. Физическаякультура.Изучаетсяв3,4,5,6,7семестрах.

1.3. Целиизадачиучебнойдисциплины– требованиякрезультатамосвоенияучебной дисциплины:

Целю является формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности обучающихся.

Общими задачами физической подготовки являются:

- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости) до уровня, позволяющего обеспечить успешное освоение ими рабочей учебной программы;
- активное внедрение разнообразных форм физической культуры и спорта в режим учебной работы и отдыха обучающихся;
- улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам;
- овладение практическим и навыками самоконтроля за состоянием здоровья в процессе учебных и самостоятельных занятий;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание объективной оценки и уверенности в своих силах.

К специальным задачам физической подготовки относятся:

- преимущественно развитие скоростно-силовых качеств и выносливости;
- овладение основными способами преодоления естественных и искусственных препятствий;
- воспитание смелости и решительности, находчивости, выдержки и настойчивости средствами физической подготовки.

В результат освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- основы здорового образа жизни;
- основы методики обучения и совершенствования двигательных качеств, формирования необходимых двигательных навыков;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- применять тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

Впроцессеосвоениядисциплиныобучающийсядолженовладетьследующимикомпетенциями:

ОК2.Пониматьианализироватьвопросыценностно-мотивационнойсферы.

ОК3.Организовыватьсобственнуюдеятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК6.Осуществлять поиски использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК10.Адаптироватьсякменяющимсяусловиямпрофессиональнойдеятельности.

ОК14.Организовыватьсвоюжизньвсоответствииссоциальнозначимымипредставлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

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

1.4. Количество часов на основе рабочей программы учебной дисциплины:
Максимальнойучебнойнагрузкиобучающегося340часов, в
том числе:
– обязательнойаудиторнойучебнойнагрузкиобучающегося170часа;
– самостоятельнойработыобучающегося170часа.

2. СТРУКТУРАИСОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка(всего)	340
Аудиторная учебная работа(всего) В том числе:	170
лекционные занятия	
практические занятия	170
лабораторные занятия	
курсовой проект(работа)(если предусмотрено)	
Внеаудиторная(самостоятельная)работа В том числе:	
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой) (если предусмотрено)	
иные формы самостоятельной работы (при их наличии)	170
консультации	
Промежуточная аттестация в форме	*зачет*

2.2 Тематическийпланисодержаниеучебнойдисциплины

2.2.1. Содержаниезанятий

№тем ы	Название раздела/темы	**Технология проведения**	**Трудоем.(час.)**
1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	*Практическое занятие. Фронтальная и индивидуальная формы*	20

		организации занятий	
2	Лыжная подготовка	*Практическое занятие. Фронтальная и индивидуальная формы организации занятий*	20
3	Гимнастика	*Практическое занятие. Фронтальная, попеременное выполнение и индивидуальная формы организации занятий*	10
4	Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, футбол	*Практическое занятие. Фронтальная, круговая и индивидуальная формы организации занятий.*	30
5	СФП(полоса препятствий, метание гранаты, челночный бег)	*Практическое занятие. Фронтальная, индивидуальная, круговая формы организации занятий.*	20
6	Самооборона	*Практическое занятие. Фронтальная и индивидуальная формы организации занятий.*	70

Методические разъяснения по используемым формам.

Подготовка к практическому занятию. Наиболее часто применяемой формой самостоятельной работы студентов является подготовка его к занятиям. В рамках такой деятельности студенту необходимо ознакомиться с вопросами предстоящего занятия, внимательно прочитать материал рассматриваемой темы, опираясь на основную литературу, осуществить критический анализ прочитанного материала с целью оценки глубины его понимания, сформулировать интересующие вопросы. Если речь идет о практическом занятии, то студент должен выполнить задания преподавателя к данному занятию, руководствуясь его требованиями, сформулировать вопросы в случае возникновения осложнений с выполнением заданий.

Доклад – это научно-исследовательская работа, где студент излагает суть проблемы, приводит разные мнения, примеры и высказывает свою точку зрения, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реферат – это обобщенная, лаконичная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных источников. Реферат – это одна из форм интерпретации исходных источников, которая предполагает изложение вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Презентация – это представление информации для некоторой целевой аудитории, с использованием мультимедийных средств изложения материала, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий *Презентация* – это представление информации для некоторой целевой аудитории, с использованием мультимедийных средств изложения материала в том числе применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Тема1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Практическое занятие. Содержание: Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.

Финиширование. Эстафетный бег. Преодоление горизонтальных ивертикальныхпрепятствий.Бег30м.,100 м. Техника бега на длинные дистанции.

Кроссоваяподготовка.Бег1000метров.Развитиевыносливости.

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега.

Тема2. Лыжная подготовка. Изучение и совершенствование техники передвижения на лыжах.

Практическое занятие. Содержание: Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход схода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.Прохождениедистанциидо3км(девушки)и5км(юноши).Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Тема 3. Гимнастика.

Практическое занятие.

Содержание: Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем(девушки).

Упражнения на снарядах(мужское многоборье). Упражнения на снарядах (женское многоборье).Комплексы упражнений производственной гимнастики. Акробатические элементы.

Тема 4. Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, футбол.

Футбол. Практическое занятие. Содержание:

Удары правой и левой ногами. Остановка мяча ногой, грудью. Игра встенку. Ведение мяча. Передачи тройках. Двусторонняя игра. Изучение правил игры.

Баскетбол. Практическое занятие. Содержание:

Ловляипередачимяча.Штрафныеброски.Тактикаигрывзащите.Тактикаигрывнападени и.Ведениеибросок по кольцу. Двусторонняя игра «Стрит бол». Передачи мяча в движении. Броски из-под кольца. Техника и тактика в двусторонней игре. Судейство.

Волейбол. Практическое занятие. Содержание:

Прием и передачи мяча. Нижняя и верхняя подачи мяча. Прямой нападающий удар. Судейство. Двусторонняя игра.

Тема 5. СФП. Челночный бег, метание гранаты, полоса препятствий.

Практическое занятие. Разучиваниетехникибега10х10, 4х20м., изучение техники метания гранаты и преодоления препятствий.

Тема 6. Самооборона.

Практическое занятие. Совершенствование навыков ударной техники рук и ног, бросковая техника с элементами болевых и удушающих приёмов, освобождение о обхватов и захватов с переходом на задержание правонарушителя, защита и ответные действия при угрозе различными видамиоружия

Тест по Л/АиОФП

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег30м(сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег60м(сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег100м(сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег500м(мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег1000м(мин. сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег2000м(дев.)/3000м(юн.)(сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночныйбег5×10м(сек)	14.2	14.6	15.0	15.5	16.0	12.2	12.5	12.8	13.5	14.5
8	Прыжок в длину места(см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за1мин(кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе(юн)/приседания на одной ноге(дев)(кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание(сед)и опускании туловища из пол. Лёжа на спине(кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Поднимание ног до касания Перекладины (ввисе)(колраз)						10	7	5	3	2
13	Наклон вперёд	25	20	15	12	8					
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Тест по волейболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Подача сверху, снизу. 3попытки.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, Попадает в створ площадки. Техника Подачи соблюдается. Три попытки подачи.	За правильное выполнение каждого упражнения Присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5баллов–отлично 4 балла–хорошо 3балла–удовлетворительно 2или1балл-неудовлетворительно
Передача мяча над сеткой выдвижении	Передача выполняется с Соблюдением техники верхней или Нижней передачи. Обучающиеся Двигаются в волейбольной стойке Туда и обратно вдоль сетки. Из трёх попыток.	

Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру	
Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток.	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

Тест по баскетболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность Переводить мяч из одной руки в другую	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5баллов– отлично4балла – хорошо 3балла–удовлетворительно 2или1 балл– неудовлетворительно
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количествопопаданийиз10(50%и более)	
Передача мяча из-за головы и от пола	Оценивается техника передачи, точностьпередачи	
Бросок по кольцу с двух шагов	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

Нормативы по лыжной подготовке

дистанция	юноши	девушки

балы	5	4	3	5	4	3
(1км)	…..	….	…..	5.30	6.00	7.00
(2км)	10.00	11.00	12.30	12.00	12.30	13.30
(3км)	15.30	16.30	18.00	19.30	20.00	21.00
(5км)	27.00	29.00	31.00			

Нормативы по гимнастике

	юноши			девушки		
балы	5	4	3	5	4	3
Лазание по канату в 2приема.	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Комбинация на брусьях; Брусьях Р/В	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Комбинация нанизкой перекладине.	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Опорный прыжок Через козла в ширину	-	-	-	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Опорный прыжок Через козла в длину	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	-	-	-
Комбинация из3-4 акробатических элементов. э	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками

Тест по СФП

2курс,3семестр

Юноши.

Подъем переворотом: 7 раз – отлично, 6 раз – хорошо, 4 раза - удовлетворительно.

Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа наполю- 35 раз, выпрыгивание из низкой седа руки за головой – 35 раз, упор присед – упор лёжа –35 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой–35раз.

Девушки.

Челночный бег 10х10 м: 31.0 – отлично; 32.0 – хорошо; 33.0 – удовлетворительно.Силовоекомплексноеупражнение:34повторения– отлично,30повторений– хорошо,28повторений–удовлетворительно.

Подтягиваниенанизкойперекладине:12раз–отлично,10раз–хорошо,8раз– удовлетворительно.

Само оборона без оружия.

Защита от ударов и ответные действия.

Броски: бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем;передняяподножка;задняяподножка;подхват;отхват;бросокчерезбедро,бросок сзахватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы живот.

Болевые приемы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком».

2курс,4семестр

Челночный бег 10х10 м: 26.0 – отлично; 27.0 – хорошо; 28.0 – удовлетворительно.

Подъем переворотом: 7 раз – отлично, 6 раз – хорошо, 4 раза - удовлетворительно.

Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу-35 раз, выпрыгивание из низкого седа руки за головой – 35 раз, упор присед – упор лёжа – 35 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой–35раз.

Девушки.

Челночный бег 10х10 м: 31.0 – отлично; 32.0 – хорошо; 33.0 – удовлетворительно.Силовоекомплексноеупражнение:34повторения– отлично,30повторений– хорошо,28повторений–удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 12 раз – отлично, 10 раз – хорошо, 8 раз – удовлетворительно.

Самооборона без оружия.

Защита от ударов и ответные действия.

Броски: бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем;передняяподножка;задняяподножка;подхват;отхват;бросокчерезбедро,бросок сзахватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы в живот.

Болевые приемы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком».

Освобождение от захватов и обхватов: освобождение от захвата за две руки спереди; освобождение от захвата за отвороты одежды спереди, двумя руками; освобождение от захвата за шею спереди, двумя руками; освобождение от захвата затуловищеспередибезобхватарук;освобождениеотзахватазатуловищеспередисобхватомру

к;освобождениеотзахватазатуловищесзадибезобхватарук;
освобождениеотзахватазатуловищесзадисобхватомрук;освобождениеотзахватазашею Предплечьем сзади; освобождение от захвата заворот одежды сзади; освобождение от захвата за ногу спереди.

Тест.

1. Выполнениебросковойтехникинаскорость,5бросковза10секунд.

Передняя подножка, задняя подножка, бросок подхватом, бросок отхватом, бросок захватом руки на плечо.

2. Выполнение приемов задержания, 6 приемов за 12 секунд, выполняя попеременно на левую и правую руку. Загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину «нырком», рычаг руки через предплечье, рычаг руки внутрь.

3 курс, 5 семестр

Юноши.

Челночный бег 10х10 м: 25.0 – отлично; 26.0 – хорошо; 27.0 – удовлетворительно.

Подъем переворотом: 8 раз – отлично, 6 раз - хорошо, 4 раза – удовлетворительно.

Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу-40 раз, выпрыгивание из низкой седа руки за головой – 40 раз, упор присед – упор лёжа – 40раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой–40раз.

Девушки.

Челночный бег 10х10 м: 30.0 – отлично; 31.0 – хорошо; 32.0 – удовлетворительно.Силовоекомплексноеупражнение:34повторения–отлично,30повторений–хорошо,28повторений–удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 14 раз – отлично, 12 раз – хорошо, 10 раз – удовлетворительно.

Самооборона без оружия.

Защита от ударов и ответные действия.

Броски: бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы в живот.

Болевые приемы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье;

загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком».

Освобождение от захватов и обхватов: освобождение от захвата за две руки спереди; освобождение от захвата за отвороты одежды спереди, двумя руками; освобождение от захвата за шею спереди, двумя руками; освобождение от захвата за туловище спереди без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище спереди с обхватом рук; освобождение от захвата за туловище сзади без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище сзади с обхватом рук; освобождение от захвата за шею предплечьем сзади; освобождение от захвата за ворот одежды сзади; освобождение от захвата за ногу спереди.

Защита от ударов невооруженного преступника с различными действиями: защита от прямого удара кулаком в голову; защита от удара кулаком сверху в голову; защита от удара кулаком сбоку в голову; защита от удара кулаком снизу в голову; защита от удара кулаком наотмашь в голову; защита от прямого удара кулаком в живот; защита от удара кулаком сбоку в туловище; защита от удара кулаком снизу в туловище; защита от удара кулаком наотмашь в живот; защита от удара ногой в пах; защита от прямого удара ногой в живот; защита от бокового удара ногой в живот; защита от кругового удара ногой в живот.

Тест.

1. Выполнениебросковойтехникинаскорость,5бросковза10секунд.

Передняя подножка, задняя подножка, бросок подхватом, бросок отхватом, бросок захватом руки на плечо.

2. Выполнение приемов задержания, 6 приемов за 12 секунд, выполняя попеременно на левую и правую руку. Загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину «нырком», рычаг руки через предплечье, рычаг руки внутрь.

3 курс,6 семестр

Юноши.

Челночный бег 4х20 м: 16.0 – отлично; 16.4 – хорошо; 16.8 – удовлетворительно.

Подъем переворотом: 8 раз – отлично, 6 раз - хорошо, 4 раза – удовлетворительно.

Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу-40 раз, выпрыгивание из низкой седа руки за головой – 40 раз, упор присед – упор лёжа – 40раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой–40раз.

Девушки.

Челночный бег 10х10 м: 30.0 – отлично; 31.0 – хорошо; 32.0 – удовлетворительно.

Силовое комплексное упражнение: 34 повторения–отлично, 30 повторений–хорошо, 28 повторений–удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 14 раз – отлично, 12 раз – хорошо, 10 раз –

удовлетворительно.

4 курс,7 семестр

Самооборона без оружия.

Защита от ударов и ответные действия.

Броски: бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы в живот.

Болевые приемы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком».

Освобождение от захватов и обхватов: освобождение от захвата за две руки спереди; освобождение от захвата за отвороты одежды спереди, двумя руками; освобождение от захвата за шею спереди, двумя руками; освобождение от захвата затуловищеспередибезобхватарук;освобождениеотзахватазатуловищеспередисобхватомрук;освобождениеотзахватазатуловищесзадибезобхватарук; освобождениеотзахватазатуловищесзадисобхватомрук;освобождениеотзахватазашею предплечьем сзади; освобождение от захвата за ворот одежды сзади;

освобождение от захвата за ногу спереди.

Защита от ударов невооруженного преступника с различными действиями: защита от прямого удара кулаком в голову; защита от удара кулаком сверху в голову; защита от удара кулаком сбоку в голову; защита от удара кулаком снизу в голову; защита от удара кулаком наотмашь в голову; защита от прямого удара кулаком в живот; защита от удара кулаком сбоку в туловище; защита от удара кулаком снизу в туловище; защита от удара кулаком наотмашь в живот; защита от удара ногой в пах; защита от прямого удара ногой в живот; защита от бокового удара ногойв живот; защита от кругового удара ногой живот.

Тест.

1. Выполнение бросковой техники на скорость, 5 броско в за 10 секунд. Передняя подножка, задняя подножка, бросок подхватом, бросок отхватом, бросок захватом руки на плечо.

2. Выполнение приемов задержания, 6 приемов за 12 секунд, выполняя попеременно на левую и правую руку. Загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину «нырком», рычаг руки через предплечье, рычаг руки внутрь.

2.2.2. В ходе занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие образовательные технологии:

Виды занятий	Виды используемых технологий	Методические разъяснения
Дистанционное занятие	Оффлайн или онлайн технологии: вебинары, видеоконференции, виртуальные Практические занятия и т.д. Кейсовая-технология: использование наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылка для самостоятельного Изучения учащимся при организации регулярных консультаций у преподавателей. Индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта, chat-конференции, форумы, видеоконференции и т.д.	Занятие проводится с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Дистанционные образовательные технологии предполагают удаленный режим работы.
Электронное занятие	Технологии интерактивного обучения, групповой и коллективной работы на основе использования свободных ресурсов, размещенных в	Занятие проводится с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-
	интернете, электронных образовательных ресурсов, включенных в комплект учебника, методических материалов и электронных образовательных	телекоммуникационных сетей, Обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

	ресурсов, разработанных преподавателями	

2.2.3. Учебно-методическоеобеспечениесамостоятельнойработыстудентов

№темы	Название раздела/темы	Форма проведения	Трудоем. (час.)
2курс(3-4семестр)			
1	Легка атлетика	Подготовка к практическому занятию - попеременный бег на разные отрезки; - подготовка к контрольным нормативам; - составить комплекс специальных беговых упражнений; - составить комплекс ОРУ; - составить разминку к одному из видов по легкой атлетике; - организовать и провести одну из подвижных игр(любая); - овладеть информацией о Всесоюзном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»; - подготовиться к сдаче нормативов ГТО.	8
2	Спортивные игры. Футбол	Подготовка к практическому занятию: - составить разминку соответствующему виду спорта(футбол); - приготовить реферат по теме «Правила игры в футболе».	10
3	Гимнастика.	Подготовить доклад на тему: «Прикладные упражнения в гимнастике».	6
4	Лыжная подготовка	Подготовка к практическому занятию: - подготовка к контрольным нормативам; - подготовить доклад на тему: «Влияние лыжного спорта на организм занимающихся».	10
5	СФП. Челночный бег, метание гранаты, полоса препятствий.	Подготовить презентацию: Современные оздоровительные системы	6

6	СФП. Самооборона	Подготовка к практическому занятию: -подготовить комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. -повторить технику ударов ноги рук.	40
3курс(5-6семестр)			
1	Легка атлетика	Подготовка к практическому занятию: - составление комплексов упражнений по легкой атлетике; - самостоятельные занятия лёгкой атлетикой(попеременный бег); - подготовка к контрольным нормативам.	8
2	Спортивные игры. Баскетбол	Подготовка к практическому занятию: - подготовка к контрольным нормативам; - подготовить реферат по теме: «История Олимпийских игр».	10
	Спортивные игры. Волейбол	Подготовка к практическому занятию: - Подготовка к контрольным нормативам; - Подготовить реферат по теме: «Первая помощь при травмах».	6
3	Гимнастика	Подготовить доклад на тему: «Методы профилактики Профессиональных заболеваний».	4
4	Лыжная подготовка	Подготовка к практическому занятию: - Подготовка к контрольным нормативам; - Подготовить доклад на тему: «Влияние лыжного спорта на организм занимающихся».	10
5	СФП. Челночный бег, метание гранаты, полоса препятствий.	Подготовка к практическому занятию: - повторить технику прохождения полосы препятствий; - приготовить реферат по теме «Правила игры в футболе».	10

6	СФП. Самооборона	Подготовить презентацию: «Приемы освобождения от захватов». <u>Подготовка к практическому занятию:</u> -повторить технику приемов задержания и техники бросков	22
4курс(7семестр)			
1	Легка атлетика	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - составление комплексов упражнений по легкой атлетике; - самостоятельные занятия лёгкой атлетикой(попеременный бег); - подготовка к контрольным нормативам.	4
2	Спортивные игры. Волейбол.	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - подготовка к контрольным нормативам; - подготовить реферат по теме: «Правила игры в волейбол».	4
3	СФП. Челночный бег, метание гранаты, полоса препятствий.	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> -самостоятельное прохождение полосы препятствий; -подготовка к силовым тестам	4
4	СФП. Самооборона	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> -самостоятельное повторение техники приемов задержания и техники бросков -самостоятельная подготовка к тестам на ударную технику	8

3. МЕТОДИЧЕСКИЕУКАЗАНИЯДЛЯОБУЧАЮЩИХСЯ ПОУЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Рекомендации по практическому обучению

Практическиеработывыполняютсястудентамивсоответствиисучебнымрасписанием занятий. Пропущенные практические занятия выполняются студентами по согласованию с

преподавателем после занятий.

Отработка умений и выработка практических навыков студентов в первую очередьсвязанасихдеятельностьюнапрактическихзанятиях.ПрактическоезанятиепредназначаетсядляуглубленногоизученияДисциплиныиовладенияметодологиейприменительнокособенностямизучаемойотраслинауки.Вомногомподготовленностьстудентакпрактическомузанятиюопределяетразвитиеегокогнитивнойсферы,ростпрофессиональногомастерства,формированиекомпетенцийсогласнореализуемойОПСПО.

К выполнению практических работ допускаются учащиеся:

- неосвобождённыепомедицинскимпоказателямотуроковфизическойкультуры,
- ознакомившиеся с целью и порядком проведения работы,
- ознакомившиесястехникойбезопасностиповедениястудентовнаурокахфизического воспитания,
- подготовленность студентов к практическим работам проверяется преподавателем индивидуально.

Результатом выполнения практической работы является выполнение нормативов по тем или иным темам программы.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы. К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Самостоятельные занятия в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение домашних заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

Самостоятельная работа предполагает:

1) нахождение теоретических знаний по физической культуре;
2) написание конспектов и проведение части занятия;
3) составление комплексов упражнений различной направленности;
4) подготовку к практическим занятиям по заданию преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях физической культуры);
5) подготовку к контрольным нормативам;
6) выполнение самостоятельных физических упражнений на занятии и в домашних условиях;
7) составлениеиндивидуальнойпрограммызанятийфизическимиупражнениямивсвязисбудущейпрофессиональнойдеятельностью.
8)

Рекомендации по электронному обучению и применению дистанционных образовательных технологий

Согласно ст. 16 Федерального закона №273 ФЗ от 29.12.2012 «Об Образовании в Российской Федерации» под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий,

технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) Взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Электронное обучение предполагает использование информации, содержащейся в базах данных, и информационных технологий информационно-телекоммуникационных сетей для ее обработки и передачи при взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Дистанционныеобразовательныетехнологииреализуютсячерезинформационно-телекоммуникационные сети, когда обучающиеся и педагогические работники находятся на расстоянии.

То есть и в том, и в другом случае предусматривается использование компьютера и сетевой инфраструктуры, но при электронном обучении это инструменты непосредственного взаимодействия обучающихся и педагогических работников, а при дистанционных образовательных технологиях–удаленного.

ОСНОВНЫЕВИДЫУЧЕБНОЙДЕЯТЕЛЬНОСТИСПРИМЕНЕНИЕМДОТ:

лекции, реализуемые во всех технологических средах: работа в аудитории с электронными учебными курсами под руководством методистов-организаторов, в сетевом компьютерном классе в системе on-line (система общения преподавателя и обучающихся в режиме реального времени) и системе off-line (система общения, при которой преподаватель и обучающиеся обмениваются информацией с временным промежутком) в форме теле-и видео лекций и лекций-презентаций;

практические, семинарские и лабораторные занятия во всех технологических средах: видеоконференции, собеседования в режиме chat (система общения, при которой участники, подключенные к Интернет, обсуждают заданную тему короткими текстовыми сообщениями в режиме реального времени),

занятия в учебно-тренировочных классах, компьютерный лабораторный практикум, профессиональные тренинги с использованием телекоммуникационных технологий;

учебная практика, реализация которой возможна посредством информационных технологий; индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта, chat-конференции, форумы, видеоконференции;

самостоятельная работа обучающихся, включающая изучение основных и дополнительных учебно-методических материалов; выполнение расчетно-практических и расчетно-графических, тестовых и иных заданий; выполнение курсовых проектов,

написание курсовых работ, тематических рефератов и эссе; работу с интерактивными учебниками и учебно-методическими материалами, в том числе с сетевыми или автономными мультимедийными электронными учебниками, практикумами; работу с базами данных удаленного доступа;

текущие и рубежные контроли, промежуточные аттестации с применением дистанционных образовательных технологий.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭО:

самостоятельная интерактивная и контролируемая интенсивная работа студента с учебными материалами ,включающими в себя видео лекции, слайды, методические рекомендации по изучению дисциплины и выполнению контрольных заданий, контрольные и итоговые тесты.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал - Физкультурно-оздоровительный зал (ФОЗ)Перечень основного оборудования:
Ворота гандбольные(мини футбол)-2шт.Гимнастическиескамейки-21шт.
Щиты для баскетбола - 2 шт.Стойкидляволейбола-2шт.Сетка для волейбола - 1 шт. Флаг–1шт.
Шведская стенка–5секций
Стол для настольного тенниса–5шт.Стол ученический–2шт.
Стул ученический–1шт.

«Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования»-Инвентарная комната
Шкаф–9шт.
Сейф–1шт.

Гимнастические маты - 8 шт.Канатдляперетягивания-1шт.Мячбаскетбольный-30шт.
Мячволейбольный-30шт.Мячфутбольный-20шт.
Насосыдлянакачиваниямячей-3шт.Ракеткидля бадминтона-50шт.
Воланы для игры в бадминтон - 100 шт.Скакалки-30шт.
Обручи-30шт.

Аудитория №215 **«Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный)или место для стрельбы»**

Перечень основного оборудования:

Пистолет спортивный МР-46М 4шт.
ПистолетМР71-2шт.
ПистолетМР-79-9ТМ- 1шт.
Модель пистолета(WE)GLOCK33(TAN)WE-G007 8шт.
Макет автомата Калашникова-2 шт.
Радиостанция Midland портативная-5 шт.
Пистолет газовоздушный-1 шт.
Кобура унив. На пояс Black-10шт.
Пулеулавливатель-4шт.
Стол письменный- 7шт.
Стул-14шт.
Кафедра-1 шт.
Доска меловая-1шт.
Компьютер тип 3.1 в составе: системный блок CredoKC36, монитор BenQG900WAD, клавиатура, мышь -1шт.
Интерактивная доска-1шт.
Проектор-1шт.
Шкаф для одежды – 1 шт.

Учебно-наглядные пособия
Операционная система Microsoft Windows XP
SP3 Операционная система «Альт Образование»
Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»
Adobe ReaderXI(11.0.08)-Russian Adobe Systems Incorporated10.11.2014187,00 MB11.0.08
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный RussianEdition.1500-2499Node1yearEducationalRenewalLicence

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие спортивного зала, бассейна для плавания, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, лыжной базы и учебно-тренировочных трас отвечающих техники безопасности.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладинанавеснаяуниверсальнаядлястенкигимнастической;гимнастическиескамейки;гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат,шестдлялазания,канатдляперетягивания,стойкидляпрыжковвысоту,перекладинадля прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др., кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-фрот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и. др.
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:
Перечень основного оборудования:
Беговая дорожка
Спортивная площадка
2 стандартные ямы для прыжков в длину
Трибуна

Перечень программного обеспечения:
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1yearEducationalRenewalLicence
Операционная система Microsoft Windows 10
1. Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014187,00MB11.0.08
7-Zip9.20
Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:https://www.biblio-online.ru/bcode/431985

2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-

online.ru/bcode/438860

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/430716

Дополнительные источники:

1. Приказ МВД России от 1 июля 2019 г. № 450 “Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации //https://ec02.ru/drugoe/nastavlenie-po-fizicheskoj-podgotovke-mvd-2019.html

2. Анатомия для исцеления и боевых искусств / Марк Тедески.– Пер. с англ. А. Дробышева.–М.:«Издат.ФАИР»,2007. –184с.

3. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. Боевое самбо для всех.– Жуковский: Ассоциация-Олимп, 2012. –95с.

4. Тарас Ф.Е. Сто приемов самозащиты. Пособие для самостоятельных занятий. – Лэтра,2012. –64с.

5. Физическая подготовка: Учебное пособие. / Под ред. Ю.К. Демьяненко.– М.:Воениздат, 1987. –248с.

6. Бокс. Учебник для институтов физ. культуры./ Под ред. И.П. Дегтярева.–М.: «ФиС»,1979.–287с.

7. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента:учеб.пособие.-М.,2013.

8. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — URL : https://urait.ru/bcode/496688

9. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. —

Интернет-ресурсы:

www. minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Электронно-справочные системы:

1. **Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» –** база данных учебной, учебно-методической и научной литературы по основным изучаемым дисциплинам - http://www.biblioclub.ru
2. **Электронно-библиотечная система «Юрайт»: коллекция «Легендарные книги» и коллекция СПО –** электронные версии учебной и учебно-методической литературы по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям - http://www.urait.ru
3. **Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU –** крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования (электронные версии российских научных журналов) - http://elibrary.ru
4. **Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» –** фонд электронных версий печатных изданий, электронных изданий и ресурсов, мультимедийных изданий и др. - https://нэб.рф
5. **Электронная библиотека ТГУ**– база данных научных трудов преподавателей- https://elibrary.tsutmb.ru

6. **ЭБС «IPRbooks»** – база данных учебной и научной литературы, периодические издания, аудиокниги, видеокурсы, онлайн тесты по направлениям обучения http://iprbookshop.ru/
7. Базаданных Springer Materials. – URL: http://materials.springer.com/

Используемые образовательные платформы:
Дневник. ру., зоом.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные профессиональные и общие компетенции)	**Формы и методы контроля**
В результате освоения 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	Устный опрос, текущий и рубежный контроль, в том числе с применением ДОТ, выполнение контрольных заданий, контрольных и итоговых тестов, в том числе с применением ЭО. Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития. Демонстрация комплексов физических упражнений: - Для развития быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей; - Утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики для медицинских работников, физкульт паузы; - для профилактики нарушений осанки. Выполнениеконтрольныхнормативоввзависимостиотгруппыздоровьясуслов иемприростауровняразвитиявыносливостиисиловых Способностей к исходным показателям. Лёгкая атлетика. - Бег на короткие3 0м, средние 1000 м, длинные дистанции 2000 и 3000 м; - прыжки в длину с места; - метание мяча в цель. - Спортивные игры. Баскетбол-броски в кольцо с места и в движении, выполнение ловли и передачи мяча, выполнение ведения мяча, выполнение дриблинга и обманных движений. Волейбол – выполнение приема-передачи снизу и сверху, выполнение имитации удара по мячу у стены, выполнение подачи и нападающего удара. Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений на тренажёрах, комплексов отягощениями. Гимнастика. Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений. Самооборона.

физической подготовки в профессиональной деятельности; применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.	Правильное выполнение Приемов задержания, борцовской техники и ударной техники. Тесты по ФП.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: О роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Способы самоконтроля за состоянием здоровья; тактику силового задержания и применения силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	Устный опрос, Текущий и рубежный контроль, в том числе с применением ДОТ выполнение контрольных заданий, контрольных и итоговых тестов, в том числе с применением ЭО. Обоснование целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

6. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ

ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с:

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 14.06.2013 № 464);

Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены08.04.2014г. №АК-44/05вн);

Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены 26.12.2013 №06-2412 вн).

Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ среднего профессионального образования и профессионального обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (утверждены МИН ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ 10.04.2020г.№05-398)+