СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФИЛИАЛ
АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ АКАДЕМИЯ МИЛИЦИИ ИМЕНИ Н.А. ЩЁЛОКОВА»

Принято
Педагогическим советом
С-КФ АНОО ПО «СПб АМ им. Н.А. Щёлокова»
Протокол № 1 от 25.08.2026г.

Утверждаю
Директор С-КФ АНОО ПО «СПб АМ им. Н.А. Щёлокова»
М.А. Лахиялов
Приказ №32 от 28.08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД.12 «Физическая культура»
по образовательной программе для специальности
40.02.04 «Юриспруденция»
на базе основного общего образования 2026-2027 уч.г.

Форма обучения: Очная

Каспийск
2026г.

1

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины БД.12 «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее-ФГОС СОО) - Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012г. № 413 (ред. от 12.08.2022г.); Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее-ФГОС СПО) по специальности 40.02.04 «Юриспруденция» - Приказ Минпросвещения России от 27 октября 2023г. № 798 для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Организация-разработчик: СКФ АНОО ПО «Санкт-Петербургская академия милиции им Н.А. Щёлокова»

Разработчик: Гаджиева М.Н., преподаватель СКФ АНОО ПО «Санкт-Петербургская академия милиции им Н.А. Щёлокова»

Рабочая программа рассмотрена на заседании методической комиссии
Протокол № 1 от «25» августа 2026г.
Председатель методической комиссии Дадашева Р.А.

2

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	8
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	14
4. Список литературы	15
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по подготовке специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.04 «Юриспруденция» Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке, в которых предусмотрено формирование умений и знаний в области физической культуры и спорта.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательные дисциплины и изучается на базовом уровне.

1.3 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.3.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Физическое воспитание в Академии проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в виде обязательных учебных занятий, дополнительных занятий (по видам спорта) во внеурочное время, а также самостоятельных занятий.

Основной задачей дисциплины является содействие всестороннему развитию личности, формирования у студентов потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

• формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

• формирование знаний и практических навыков по использованию средств физической культуры и спорта в режиме учебных занятий, отдыха и в производственной работе по специальности;

• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

• овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:
1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие[1]	**Дисциплинарные**[2]
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	**В части трудового воспитания:** - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности**,** **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:** **а) базовые логические действия**: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне**;** - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем **б) базовые исследовательские действия:** - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

[1] Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

[2] Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

	доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; **Овладение универсальными коммуникативными действиями:** б) **совместная деятельность**: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным **Овладение универсальными регулятивными действиями:** г**) принятие себя и других людей:** - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; **В части физического воспитания:** - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; **Овладение универсальными регулятивными действиями:** **а) самоорганизация:** -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающихся **78**часов, в том числе:

- обязательных занятий в количестве **78** часов:
  теория **4** часа,
  практика **74** часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**78**
Обязательная учебная нагрузка (всего)	**78**
теоретические занятия	***4***
практические занятия	***74***
Промежуточная аттестация в форме ***дифференцированного зачета***	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	**Физическая культура, как часть культуры общества и человека**	**2**	ОК 01, ОК 04,ОК 08
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04,ОК 08
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
Раздел 2	**Легкая атлетика**	**16**	ОК 01, ОК 04,ОК 08
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	**Практические занятия**	**8**	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1. Изучение техники бега с низкого старта и стартового разгона.	2	
	2. Изучение техники бега по дистанции и финиширования.	2	
	3. Изучение бега техники бега на короткие дистанции в целом.	2	
	4. Эстафетный бег и передача эстафетной палочки. Сдача контрольного норматива в беге на короткие дистанции	2	
Тема 2.2 Бег на средние и длинные дистанции.	**Практические занятия**	**8**	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1. Изучение техники бега с высокого старта и стартового разбега.	2	
	2.Изучение техники бега по дистанции и финиширование. Изучение техники бега в целом.	2	
	3.Кроссовая подготовка.	2	
	4.Сдача контрольного норматива на длинные и средние дистанции	2	
Раздел 3.	**Волейбол.**	**26**	
Тема 3.1 Перемещение стойки. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками	**Практические занятия**	**8**	ОК 01, ОК 04,
	Изучение техникой перемещения и стоек. Изучение техники верхней передачи мяча двумя руками	2	
	Изучение техники нижней передачи мяча двумя руками.	2	
	Изучение техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками в учебной игре.	2	
	Сдача контрольных нормативов	2	
Тема 3.2 Техника нижней и верхней подачи и прием после нее.	**Практические занятия**	**6**	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Изучение техникой перемещения и стоек. Изучение техники верхней передачи мяча двумя руками.	2	
	Изучение техники нижней передачи мяча двумя руками.	2	

	Изучение техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками в учебной игре. Сдача контрольных нормативов.	2	
Тема 3.3 Техника нападающего удара.	**Практические занятия**	**6**	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Изучение технике прямого нападающего удара.	2	
Итого за 1 семестр 34 часа; лекции 2 ч., пр. занятие 32 ч.			
Тема 3.3 Техника нападающего удара.	Закрепление техники специальных подводящих упражнений.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Изучение техники нападающего удара в учебной игре.		
Тема 3.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	**Содержание учебного материала** Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
Тема 3.4 Тактика игры	**Практические занятия**	**6**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	
	Групповые и командные действия в нападении.	2	
	Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые и командные действия в защите.	2	
Раздел 4. Баскетбол.		**24**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.1 Техника передвижений, остановок, поворотов. Техника ловли и передачи мяча.	**Практические занятия**	**6**	
	1. Изучение техники передвижений, остановок, поворотов.	2	
	2.Изучение техники ловли и передачи мяча на месте.	2	
	3.Изучение техники ловли и передачи мяча при встречном движении. Изучение техники ловли и передачи мяча в сочетании с остановки и поворотом.	2	
Тема 4.2 Техника ведения мяча.	**Практические занятия**	**6**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1.Изучение техникой ведения мяча на месте, вокруг себя по переменно правой и левой рукой.	2	
	2.Изучение техники ведения мяча с изменением направления передвижения.	2	
	3.Изучение техники ведения мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока. Сдача контрольного норматива	2	
Тема 4.3 Техника броска.	**Практические занятия**	**6**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1.Изучение техники броска мяча в корзину одной рукой с места.	2	
	2.Изучение техники броска с места после ведения. Изучение техники броска одной рукой от плеча в движении на 2 шага.	2	
	3.Изучение техники броска в движении на 2 шага под разными углами атаки кольца (45 градусов, 90 градусов). Сдача контрольного норматива	2	

Тема 4.4. **Тактика игры.**	**Практические занятия**	**6**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1.Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	
	2.Групповые тактические действия в нападении.	2	
	3.Индивидуальные тактические действия в защите. Командные действия в защите.	2	
Раздел 5.	**Общая физическая подготовка**	**6**	
Тема 5.1. **Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.**	**Практические занятия**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Развитие силовых качеств на тренажерах.	2	
	Развитие ловкости и быстроты в комбинированных эстафетах. Развитие общей выносливости в беге.	2	
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		***2***	
Итого за 2 семестр 44 ч., лекция 2 часа, пр. занятие 42 ч.			
Всего:		***78***	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Самбо

Ковер для самбо, набор поясов Самбо (красного и синего цвета)

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж

Плавание

Доска для плавания, ласты

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

1.Основные источники

1. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - М.: ИЦ Академия, 2020.

2. Дополнительные источники

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.R u (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4.Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с[3], 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

4.1. Текущий контроль.
Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Методически грамотно составляет и выполняет комплексы упражнений для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;	По физическим данным соответствует требованиям общей и специальной физической подготовки.
применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;	-Выполняет технически правильно двигательные действия; -выполняет нормативы контрольных тестов в соответствии с заданными критериями оценки.

[3] *Профессионально-ориентированное содержание*

применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений	Использует приемы страховки и самостраховки при силовом пресечении правонарушений, задержании и сопровождении лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.
Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Поясняет роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека.
основы здорового образа жизни;	Имеет полное представление о основах здорового образа жизни, ведет ЗОЖ.
способы самоконтроля за состоянием здоровья;	Перечисляет и поясняет способы самоконтроля за состоянием здоровья;
тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	Поясняет тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.
ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.	Анализирует мотивации поступков, адекватно оценивает ценностные понятия.
ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Планирует свою деятельность в рамках заданных параметров; определяет оптимальные методы, формы и способы решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности, их эффективность и качество выполнения согласно заданной ситуации.
ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Планирует информационный поиск; владеет способами систематизации информации; интерпретирует полученную информацию в контексте своей деятельности.
ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.	Анализирует инновации в области профессиональной деятельности; выбирает эффективные технологии и рациональные способы выполнения профессиональных задач; владеет разнообразными методами осуществления 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.	Ведет здоровый образ жизни, занимается спортом, поддерживает себя в хорошей физической форме необходимой для социальной и профессиональной деятельности.
ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств	Использует меры административного пресечения нарушений закона и порядка, физическую силу и специальные средства в целях прекращения противоправного деяния и предотвращения наступления вредных последствий