Частное учреждение
профессиональная образовательная организация
**ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»**

Утверждаю
Директор техникума

_____Д.К.Скрыльников

«27» августа 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03949BDE00B0B4188A462228F7E57C6D43
Владелец: СКРЫЛЬНИКОВ ДМИТРИЙ КОНСТАНТИНОВИЧ
Действителен: с 24.08.2026 до 24.11.2027

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
## УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

**для специальности**

**40.02.02 ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**форма обучения**
**ОЧНАЯ**

Объем дисциплины – 255 час.

Белореченск,2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 40.02.02 Правоохранительная деятельность**,** утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014г. № 509

Разработчик:
Нагайчук Д.Н.– преподаватель физической культуры ЧУПОО ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

Рецензенты:
Левшина Т.А. – преподаватель физической культуры ЧУПОО ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

**Обсуждено и одобрено:**
цикловой комиссией общеобразовательных и гуманитарных дисциплин протокол № 1 от «27» августа 2026 г.

Председатель цикловой комиссии _____ О.А. Шевченко

**Рассмотрено и рекомендовано** к использованию в учебном процессе педагогическим советом от «27» августа 2026 г., протокол № 1

Заместитель директора по методической работе_____ А.Н. Истомина

# СОДЕРЖАНИЕ


1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 4

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 5

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 15

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 16

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования40.02.02 Правоохранительная деятельность**,** утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014 г. № 509.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь**:

**У1**использоватьфизкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**У2**самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;

**У3**применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

**У4**применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

**знать:**

**З1**о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

**З2**основы здорового образа жизни;

**З3**способы самоконтроля за состоянием здоровья;

**З4**тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

### Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование общих компетенций(ОК):

ОК2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

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, профессионального и личностного развития.

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.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 255часа,
в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося170 час;
самостоятельной работы обучающихся 85 час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
|---|---|
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **255** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **170** |
| в том числе: | |
| лекции | 20 |
| практические занятия | 144 |
| в том числе: | |
| *внеаудиторная самостоятельная работа:*<br>- домашняя работа (выполнение упражнений, подготовка наглядно-дидактического материала, составление тестовых заданий, работа с банком тестов);<br>- работа с учебной литературой - конспектирование, выполнение реферативных работ, поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации для выполнения творческих работ, подготовка мультимедийных презентаций, творческих работ. | **85** |
| **Аттестация в форме дифференцированного зачета** | **6** |

**Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04Физическая культура**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, | Формируемые умения и навыки | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| | **2 курс – 78 часов** | | | |
| **Раздел 1.** | **Физкультура и спорт в жизни человека** | | **4** | |
| **Введение** | **Содержание учебного материала** | | **4** | |
| | 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | З1, З2, З3 | 2 | 1 |
| | 2.. Основы здорового образа жизни. | | 2 | 1 |
| **Раздел 2.** | **Легкая атлетика и кроссовая подготовка** | | **22** | |
| **Тема. Легкая атлетика и кроссовая подготовка** | **Содержание учебного материала** | У1, У2 У3 | **22** | |
| | **Практические занятия** | | 22 | |
| | 1.Т/б на занятиях по л/а. Челночный бег 3Х10 м. Спец .упражнения. | | 2 | 2 |
| | 2.Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого и низкого старта, финиширования. | | 2 | 2 |
| | 3.Бег на короткие дистанции. 60 м (техника). Спец .упражнения | | 2 | 2 |
| | 4.Бег на короткие дистанции. 100 м (техника). Спец .упражнения | | 2 | 2 |
| | 5.Бег на короткие дистанции. 200 м (техника). Спец .упражнения | | 2 | 2 |
| | 6.Бег на короткие дистанции 400м (техника) Спец .упражнения . | | 2 | 2 |
| | 7.Бег на средние дистанции 800м (техника) Спец .упражнения . | | 2 | 2 |
| | 8.Эстафетный бег 4х100 м (техника).Спец .упражнения . | | 2 | 2 |
| | 9.Кросс 1000-2000 м. без учета времени (м-2000 м, д-1000 м) | | 2 | 2 |
| | 10.Прыжки в длину с разбега (техника), разбег 9-12 шагов. Спец. упражнения. | | 2 | 2 |
| | 11.Толкание ядра. Метание гранаты (техника), Спец. упражнения. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студента по разделу** | | | **10** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 1. Участие в соревнованиях по легкой атлетике среди студентов 1-4 курсов | З1, З2, З3, У1, У2 У3 | 10 | 3 |
| | 2. Выполнение спец. упражнений по легкой атлетике. | | | |
| | 3. Занятия в спортивной секции. | | | |
| | 4. Участие в студенческой спартакиаде по легкой атлетике. | | | |
| | 5. участие в городских мероприятиях по легкой атлетике. | | | |
| **Раздел 3.** | **Гимнастика и акробатика** | | **16** | |
| **Тема 3. Гимнастика и акробатика** | **Содержание учебного материала** | | **16** | |
| | **Практические занятия** | | **16** | |
| | 1.Т.Б. на занятиях по гимнастике и акробатике. ОРУ с гимнастическими палками. | У1, У2 У3 | 2 | 1 |
| | 2. ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Строевые упражнения. | У1, У2 У3 | 2 | 2 |
| | 3.Прыжки через скакалку. Упражнения с обручем. Строевые упражнения | У1, У2 У3 | 2 | 2 |
| | 4.ОРУ для верхнего пояса и шеи. Способы группировки. Техника кувырков вперед и назад. | У1, У2 У3 | 2 | 2 |
| | 5.Длинный кувырок, техника. Строевые упражнения. | У1, У2 У3 | 2 | 2 |
| | 6. Выполнение стойки на лопатках, голове, руках. Выполнение упражнений мост, шпагат. | У1, У2 У3 | 2 | 2 |
| | 7. Т.Б при работе на тренажёрах. Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажёрах (техника). | У1, У2 У3 | 2 | 2 |
| | 8. Упражнения на тренажёрах (техника). Совершенствование. | У1, У2 У3 | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студента по разделу** | | | **8** | |
| | **1.** Спец. упражнения по гимнастике | З1, З2, З3, У1, У2 У3 | 8 | 3 |
| | **2.** Занятия в секции ОФП | | | |
| | **3.** Утренняя гигиеническая гимнастика | | | |
| | **4.** Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. | | | |
| **Раздел 4.** | **Спортивные игры. Баскетбол.** | | **16** | |
| **Тема 4. Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | У1, У2 У3 | **16** | |
| | **Практические занятия** | | **16** | |
| | 1.Т.Б. на занятиях спортивными играми (б\б), теоретические сведения. Правила игры в | | 2 | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | б/б. Элементы б/бола. | | | |
| | 2.Правила судейства в б/б. Передача и ловля мяча. Учебная игра в в\б. | | 2 | 2 |
| | 3.Разновидности бросков (из-под кольца, из трехсекундной зоны). | | 2 | 2 |
| | 4.Разновидности бросков (штрафные броски, трех очковые броски). | | 2 | 2 |
| | 5.Тактика действия в защите. Штрафные броски. Учебная игра в баскетбол | | 2 | 2 |
| | 6.Тактика действия нападению Броски «с усиков». Учебная игра в баскетбол. | | 2 | 2 |
| | 7.Учебная игра. Трех очковые броски (забить 3 подряд). | | 2 | 2 |
| | 8.Правила игры и судейства в стрит-бол. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студента по разделу.** | | | **9** | |
| | 1. Участие в соревнованиях по баскетболу среди студентов 1-4 курсов | З1, З2, З3, У1, У2 У3 | 2 | 3 |
| | 2. Выполнение спец. упражнений по баскетболу | | 2 | |
| | 3. Занятия в спортивной секции. | | 2 | |
| | 4. Участие в студенческой спартакиаде | | 2 | |
| | 5. Посещение мастер классов по баскетболу. | | 1 | |
| **Раздел 5.** | **Спортивные игры. Волейбол.** | | **18** | |
| **Тема 5. Волейбол** | **Содержание учебного материала** | | **18** | |
| | **Практические занятия** | | **18** | |
| | 1.Т.Б. на занятиях спортивными играми (в/б). Теоретические сведения по волейболу. Правила игры в в/б .Стойка и передвижение волейболиста. | У1, У2 У3 | 2 | 1 |
| | 2. Нижняя прямая и боковая подачи. | | 2 | 2 |
| | 3. Верхняя прямая и боковая подачи. Верхняя прямая подача в прыжке. Подача верхняя прямая, блокирование. | | 2 | 2 |
| | 4.Передачи мяча сверху двумя руками находясь в опорном положении. | | 2 | 2 |
| | 5.Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и с падениями. | | 2 | 2 |
| | 6.Прием мяча снизу двумя руками, одной рукой. Учебная игра в в/б. | | 2 | 2 |
| | 7.Нападающий удар прямой, боковой с поворотом кисти и туловища. | | 2 | 2 |
| | Тактика действия в защите. | | 2 | 2 |
| | Тактика действия в нападении. Учебная игра в в/б. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студента по разделу** | | | **8** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 1. Участие в соревнованиях по волейболу среди студентов 1-4 кур | З1, З2, У1, У2 У3, З4, З3 | 8 | 3 |
| | 2.Занятия в спортивной секции. | | | |
| | 3.Участие в студенческой спартакиаде по волейболу. | | | |
| | 4. Посещение мастер классов по волейболу | | | |
| **Дифференцированный зачет** | | | **2** | |
| | | | | |
| | **3 курс – 68 часов** | | | |
| **Раздел 1. Физкультура и спорт в жизни человека** | | З1, З2, З3 | **6** | |
| **Введение** | **Содержание учебного материала.** | | 6 | |
| | 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | | 2 | 1 |
| | 2. Основы здорового образа жизни | | 2 | 1 |
| | 3.Способы самоконтроля за состоянием здоровья | | 2 | 1 |
| **Раздел 2.** | **Легкая атлетика и кроссовая подготовка** | | **18** | |
| **Тема 2.1 Легкая атлетика и кроссовая подготовка** | **Содержание учебного материала.** | У1, У2 У3 | 18 | 2 |
| | **Практические занятия** | | 18 | 2 |
| | 1. Т/б на занятиях по л/а. Челночный бег 3Х10 м. Спец. упражнения. | | 2 | 2 |
| | 2.Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого и низкого старта, финиширования. | | 2 | 2 |
| | 3.Бег на короткие дистанции. 60 м (техника). Спец .упражнения | | 2 | 2 |
| | 4.Бег на короткие дистанции. 100 м (техника). Спец .упражнения | | 2 | 2 |
| | 5.Бег на короткие дистанции. 200 м (техника). Спец .упражнения | | 2 | 2 |
| | 6.Эстафетный бег 4х100 м (техника).Спец .упражнения . | | 2 | 2 |
| | 7. Кросс 1000-2000 м. без учета времени (м-2000 м, д-1000 м) | | 2 | 2 |
| | 8. Прыжки в длину с разбега (техника), разбег 9-12 шагов. Спец. упражнения. | | 2 | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 9. Т\Б. Толкание ядра. Метание гранаты (техника), Спец. упражнения. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студента по разделу** | | | **8** | |
| | **1.** Участие в соревнованиях по легкой атлетике среди студентов 1-4 курсов | З1, З2, У1, У2 У3, З4, З3 | 2 | |
| | **2.** Занятия в спортивной секции. | | 2 | |
| | **3.** Участие в студенческой спартакиаде по легкой атлетике. | | 2 | |
| | **4.** Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. | | 2 | |
| **Раздел 3.** | **Гимнастика и акробатика** | | **16** | |
| **Тема 3. Гимнастика и акробатика** | **Содержание учебного материала.** | | **16** | |
| | **Практические занятия.** | | **16** | |
| | 1. Т.Б. на занятиях по гимнастике и акробатике. ОРУ с гимнастическими палками. | У1, У2 У3 | 2 | 1 |
| | 2.ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Строевые упражнения. | | 2 | 2 |
| | 3.Прыжки через скакалку. Строевые упражнения | | 2 | 2 |
| | 4.Упражнения с обручем. Строевые упражнения | | 2 | 2 |
| | 5.ОРУ для верхнего пояса и шеи. Способы группировки. Техника кувырков вперед и назад. Строевые упражнения | | 2 | 2 |
| | 6.Выполнение стойки на лопатках, голове, руках. Строевые упражнения | | 2 | 2 |
| | 7. Выполнение упражнений мост, шпагат. Строевые упражнения | | 2 | 2 |
| | 8. Т.Б при работе на тренажёрах. Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажёрах (техника). | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студента по разделу** | | | **8** | |
| | **1.** Спец. упражнения по гимнастике | З1, З2, У1, У2 У3, З4, З3 | 2 | |
| | **2**.Занятия в секции ОФП | | 2 | |
| | **3**.Утренняя гигиеническая гимнастика | | 2 | |
| | **4**. Участие в студенческой спартакиаде | | 2 | |
| **Раздел 4.** | **Настольный теннис** | | **10** | |
| **Тема 4. Настольный теннис** | **Содержание учебного материала.** | | **10** | |
| | **Практические занятия.** | | 10 | |
| | 1.Т.Б. на занятиях настольным теннисом. Правила игры в настольный теннис. | У1, У2 У3 | 2 | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 2.Набивание правой и левой руками теннисного мяча. | | 2 | 2 |
| | 3. Подачи и прием с правой и с левой стороны теннисного стола. | | 2 | 2 |
| | 4.Нападающий удар с правой и с левой стороны теннисного стола. | | 2 | 2 |
| | 5.Игра в настольный теннис 1х1, 2х2 | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студента по разделу** | | | **10** | |
| | 1. Участие в соревнованиях по настольному теннису среди студентов 1-4 курсов | | 2 | |
| | 2. Выполнение спец. упражнений по настольному теннису | | 2 | |
| | 3. Занятия в спортивной секции. | | 2 | |
| | 4. Участие в студенческой спартакиаде по настольному теннису. | | 2 | |
| | 5. Участие в городских соревнованиях по настольному | | 2 | |
| **Раздел 5.** | **Самооборона** | | **16** | |
| | **Содержание учебного материала.** | | **16** | |
| | **Практические занятия.** | | **16** | |
| **Тема 5. Самооборона** | 1.Методические разъяснения по технике проведения ударов и защиты руками | У3, З4 | 2 | 2 |
| | 2.Отработка техники проведения ударов и защиты руками | | 2 | 2 |
| | 3.Отработка техники проведения ударов и защиты руками | | 2 | 2 |
| | 4.Методические разъяснения по технике проведения ударов и защиты ногами | | 2 | 2 |
| | 5.Отработка техники проведения ударов и защиты ногами | | 2 | 2 |
| | 6.Отработка техники проведения ударов и защиты ногами | | 2 | 2 |
| | 7.Методические разъяснения по технике проведения и освобождения от захвата. Отработка техники проведения и освобождения от захвата | | 2 | 2 |
| | 8.Отработка техники проведения и освобождения от захвата | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа студента по разделу** | | | **8** | |
| | **1.** Участие в соревнованиях | З1, З2, У1, У2 У3, У4, З4, З3 | 2 | |
| | **2.** Занятия в спортивной секции. | | 2 | |
| | **3.** Участие в соревнованиях по самообороне среди студентов 4 курсов. | | 2 | |
| | **4**. Посещение мастер классов по самообороне. | | 2 | |
| **Дифференцированный зачет** | | | **2** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **4 курс – 24 часа** | | | |
| **Раздел 1.** | **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | | | |
| **Введение** | **Содержание учебного материала.** | З4 | **10** | |
| | 1. Тактика силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия | | 2 | 2 |
| | 2. Методические разъяснения по технике проведения ударов и защиты руками | | 2 | 2 |
| | 3. Методические разъяснения по технике проведения ударов и защиты ногами | У3, З4 | 2 | 2 |
| | 4.Методические разъяснения по технике проведения и освобождения от захвата. Отработка техники проведения и освобождения от захвата. | | 2 | 2 |
| | 5.Отработка техники проведения и освобождения от захвата | | 2 | 2 |
| **Раздел 2.** | **Самооборона.** | У3, З4 | **12** | |
| **Тема2. Самооборона.** | **Содержание учебного материала.** | | **12** | |
| | **Практические занятия.** | | 12 | |
| | 1. Тактика ведения боя. Обучение и тренировка. | | 2 | 2 |
| | 2. Отработка техники проведения ударов руками | | 2 | 2 |
| | 3.Отработка техники проведения защиты руками | | 2 | 2 |
| | 4. Отработка техники проведения ударов ногами | | 2 | 2 |
| | 5. Отработка техники проведения защиты ногами. | | 2 | 2 |
| | 6.Отработка техники проведения и освобождения от захвата | | 2 | 2 |
| | **Самостоятельная работа по разделу** | | **16** | |
| | **1.** Выполнение спец. упражнений по самообороне. | | 4 | |
| | **2.** Занятия в спортивной секции | | 2 | |
| | **3.** Участие в студенческой спартакиаде. | | 2 | |
| | **4.** Самоконтроль, утренняя гимнастика | | 4 | |
| | **5**. Посещение мастер классов по самообороне. | | 4 | |
| **Дифференцированный зачет** | | | **2** | |
| | **Всего за курс обучения** | | **255** | |

# 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Инвентарь:

- секундомеры;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- обручи;
- шведская лестница;
- баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные мячи;
- волейбольная сетка;
- теннисные ракетки и теннисные мячи;
- столы для настольного тенниса;
- учебные гранаты;
- дартс;
- шашки, шахматы, нарды

Для проведения учебно-методических занятий: комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования, учебно-методический комплекс.

## 3.2. Требования к информационному обеспечению

### Основная литература

1. Барчуков И. С.Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ, ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2022.
2. БишаеваА. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2023.
3. Харлампиев А.А. Самооборона и нападение без оружия.- М., Просвещение, 2023г.

### Дополнительная литература

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013 .
2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание, — Ростов н/Д, 2013.
3. Кабачков В.А. .Полиевский С. А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод, пособие, — М., 2013.

### Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Россий-

ской Федерации).

www.edu/ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympik.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).

http:// mamutkin.ucoz.ru- Раздел «Электронные учебники»

http: // pedsovet.ru

http: // 1 september. Ru

http://www.takzdorovo.ru/pitanie/zdorovoe-pitanie/

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
|---|---|
| **Умения:** | |
| **У1** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>**У2** самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;<br>**У3** применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;<br>**У4** применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений; | тестирование<br>практические занятия<br>выполнение исследовательской работы<br>индивидуальные задания<br>самостоятельная работа<br>- домашняя работа (выполнение домашних заданий, упражнений, подготовка наглядно-дидактического материала, составление тестовых заданий, работа с банком тестов);<br>- работа с учебной литературой - конспектирование, выполнение реферативных работ, поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации для выполнения творческих работ, подготовка мультимедийных презентаций, творческих работ. |
| **Знания:** | |
| **З1** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>**З2** основы здорового образа жизни;<br>**З3** способы самоконтроля за состоянием здоровья; | тестирование<br>практические занятия<br>выполнение исследовательской работы<br>индивидуальные задания<br>самостоятельная работа<br>- домашняя работа (выполнение домаш- |

| | |
|---|---|
| **З4** тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия. | них заданий, упражнений, подготовка наглядно-дидактического материала, составление тестовых заданий, работа с банком тестов);<br>- работа с учебной литературой - конспектирование, выполнение реферативных работ, поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации для выполнения творческих работ, подготовка мультимедийных презентаций, творческих работ. |