

Приложение 2.1
к ОПОП-П по профессии/специальности
38.02.08 Торговое дело



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.12 Физическая культура

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	2
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	3
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	5
2.2. Содержание дисциплины.....	6
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	14
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	14
3.2. Учебно-методическое обеспечение	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОУП.12 Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного учебного цикла ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.08 Торговое дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен¹:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	-распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части -определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы -выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы -владеть	-актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить -структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях -основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте -методы работы в профессиональной и смежных сферах	-

¹ Берутся сведения, указанные по данному виду деятельности в п. 4.2.

	<p>актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах</p> <p>-оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p>	<p>-порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>	
<p>ОК.04</p> <p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>-организовывать работу коллектива и команды</p> <p>-взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<p>-психологические основы деятельности коллектива</p> <p>-психологические особенности личности</p>	-
<p>ОК.08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>-основы здорового образа жизни</p> <p>-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p> <p>-средства профилактики перенапряжения</p>	-

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**2.1. Трудоемкость освоения дисциплины**

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия ²	76	74
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в форме (зачет, диф.зачет, экзамен)	2	2
Всего	78	76

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		2	
Основное содержание		1	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.		
	1 Физическая культура как часть культуры общества и человека.	1	
Тема 1.2 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики для работников торгового дела.		
	Профессионально ориентированное содержание	1	
	2 Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики для работников торгового дела.	1	
Раздел 2.			
Методико-практические занятия		15	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения для работников торгового дела.		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности для работников торгового дела.		
	Профессионально ориентированное содержание	2	
	3 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения для работников торгового дела.	1	

культурой	4	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности для работников торгового дела.	1	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».			
	Практические занятия		2	
	5	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1	
	6	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1	
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала		1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности для работников торгового дела.			
	Профессионально ориентированное содержание		1	
	7	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности для работников торгового дела.	1	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально ориентированны	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для работников торгового дела.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально - прикладной физической подготовки для работников торгового дела.			
	Профессионально ориентированное содержание		2	
	8	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для работников торгового дела.	1	
	9	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально - прикладной физической подготовки для работников торгового дела.	1	

х задач				
Тема 2.5 Профессиональн о-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания для работников торгового дела. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для работников торгового дела. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания для работников торгового дела. Упражнения ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности для работников торгового дела.Упражнения связанные на профилактику заболеваний для работников торгового дела.Упражнения связанные с учебной и производственной деятельностью для работников торгового дела.			
	Профессионально ориентированное содержание		8	
	10	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания для работников торгового дела.	1	
	11	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для работников торгового дела.	1	
	12	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для работников торгового дела.	1	
	13	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для работников торгового дела.	1	
	14	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания для работников торгового дела.	1	
	15	Упражнения ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности для работников торгового дела.	1	
	16	Упражнения связанные на профилактику заболеваний для работников торгового дела.	1	
	17	Упражнения связанные с учебной и производственной деятельностью для работников торгового дела.	1	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности для работников торгового дела. Развитие основных			

форм занятий физической культурой	физических качеств для работников торгового дела.			
	Профессионально ориентированное содержание		2	
	18	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности для работников торгового дела.	1	
	19	Развитие основных физических качеств для работников торгового дела.	1	
Раздел 3. Гимнастика			9	
Тема 3.1. Основная гимнастика	Содержание учебного материала		3	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, поднимание и переноска груза, прыжки.			
	Практические занятия		3	
	20	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	1	
	21	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах.	1	
	22	Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, поднимание и переноска груза, прыжки.	1	
Тема 3.2. Аэробика	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно - сосудистой).			
	Практические занятия		2	
	23	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.	1	
	24	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	1	
Тема 3.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической			

	гимнастики мышц спины и живота. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.			
	Практические занятия		4	
	25	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса.	1	
	26	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики мышц спины и живота.	1	
	27	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики мышц ног с использованием собственного веса.	1	
	28	Выполнение упражнений со свободными весами	1	
Раздел 4. Спортивные игры			48	
Тема 4.1. Футбол	Содержание учебного материала		10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры и методика судейства. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Техника нападения и защиты. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение - совершенствование приёмов тактики нападения. Освоение - совершенствование приёмов тактики защиты. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).			
	Практические занятия		10	
	29	Техника безопасности на занятиях футболом.	1	
	30	Правила игры и методика судейства.	1	
	31	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема.	1	
	32	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	1	
	33	Техника нападения и защиты	1	
	34	Дифференцированный зачет	1	
	35	Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	1	
	36	Освоение - совершенствование приёмов тактики нападения	1	

	37	Освоение - совершенствование приёмов тактики защиты	1	
	38	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	1	
Тема 4.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры и методика судейства. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты. Освоение и совершенствование приёмов тактики нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.			
	Практические занятия		12	
	39	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	1	
	40	Правила игры и методика судейства.	1	
	41	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.	1	
	42	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	43	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола.	1	
	44	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	45	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу.	1	
	46	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	1	
	47	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча.	1	

	48	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты	1	
	49	Освоение и совершенствование приёмов тактики нападения	1	
	50	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
Тема 4.3. Волейбол	Содержание учебного материала		12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры и методика судейства. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: нападающий удар. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: прием мяча снизу двумя руками. Освоение - совершенствование приёмов тактики нападения. Освоение - совершенствование приёмов тактики нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.			
	Практические занятия		12	
	51	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1	
	52	Правила игры и методика судейства.	1	
	53	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения.	1	
	54	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	1	
	55	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	1	
	56	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	1	
	57	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: нападающий удар.	1	
	58	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	1	
	59	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: прием мяча снизу двумя руками.	1	
	60	Освоение - совершенствование приёмов тактики нападения.	1	
	61	Освоение - совершенствование приёмов тактики защиты	1	
	62	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
Тема 4.4 Спортивные игры,	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры «Вышибалы».			

отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	Практические занятия		2	
	63	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры «Вышибалы»	1	
	64	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры «Вышибалы»	1	
Тема 4.5 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого старта. Техника бега низкого старта. Техника стартового разгона. Техника финиширования. Техника бега 100 м. Техника бега по прямой с различной скоростью. Совершенствование техники равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Совершенствование техники эстафетного бега 4*100 м. Совершенствование техники эстафетного бега 4*400 м. Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.			
	Практические занятия		14	
	65	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	
	66	Техника бега высокого старта.	1	
	67	Техника бега низкого старта.	1	
	68	Техника стартового разгона	1	
	69	Техника финиширования	1	
	70	Техника бега 100 м	1	
	71	Техника бега по прямой с различной скоростью	1	
	72	Совершенствование техники равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	1	
	73	Совершенствование техники эстафетного бега 4*100 м.	1	
	74	Совершенствование техники эстафетного бега 4*400 м	1	
	75	Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью	1	
	76	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	1	
	77	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	
	78	Дифференцированный зачет	1	
		Всего	78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный(е) в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

Оборудование учебного кабинета:

- - стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, гимнастические скакалки, секундомеры.
- - кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

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

2. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Н. Пожималин [и др.] ; ответственный редактор В. Н. Пожималин. — 2-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2023. — 276 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14657-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518180>.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; – применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; – применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений; 	<ul style="list-style-type: none"> – использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – самостоятельно поддерживает собственную общую и специальную физическую подготовку; – применяет навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; - применяет правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений; 	<p>Правильное выполнение практических заданий и самостоятельной работы;</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по видам спорта.</p>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – способы самоконтроля за состоянием здоровья; – тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия. 	<p>Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Знает основы здорового образа жизни;</p> <p>Знает способы самоконтроля за состоянием здоровья;</p> <p>Знает тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</p>	<p>Правильное выполнение практических заданий и самостоятельной работы;</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по видам спорта.</p>

