

Тамбовское областное государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение «Тамбовский бизнес-колледж»

Предметная цикловая комиссия гуманитарных и юридических дисциплин

Утверждаю:  
Директор ТОГАПОУ  
«Тамбовский бизнес-колледж»  
Астахова Н.В.  
Приказ № 106/1 от 30.08.2022 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
среднее профессиональное образование  
(программа подготовки специалистов среднего звена)  
по специальности 38.02.07 «Банковское дело».

Тамбов 2022

ОДОБРЕНА

Предметной цикловой комиссией  
экономических и учетных  
дисциплин

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности 09.02.07  
«Информационные системы и  
программирование»

Протокол № 1 от 31 августа 2022 г.

Председатель Предметной цикловой  
комиссии

\_\_\_\_\_ Махрачев С.Ф.

Заместитель директора по УПР

\_\_\_\_\_ Полубояринова О.В.

Составитель (автор):

Лазутин И.Н., преподаватель ТОГАПОУ «Тамбовский бизнес-колледж»

## АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### **Цели и задачи учебной дисциплины:**

**Целью дисциплины** является формирование общей и профессиональной культуры личности будущего специалиста, укрепление здоровья, приобретение профессиональных знаний, умений и навыков использования средств физической культуры в лечебно-профилактической и общественной деятельности.

#### **Задачи:**

оптимальное развитие физических качеств, присущих учащимся;  
укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;  
совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;  
многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

### **Основные дидактические единицы (темы):**

Данная дисциплина относится к Общему гуманитарному и социально-экономическому циклу в структуре ООП среднего профессионального образования.

Основные дидактические единицы (темы):

Тема раздела 1. Теоретические основы.

Тема раздела 2. Общая физическая подготовка

Тема раздела 3. Специальная физическая подготовка.

Тема раздела 4. Приемы самообороны без оружия.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент 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;

Изучение данной учебной дисциплины направлено на достижение общеобразовательных, воспитательных и практических задач, на дальнейшее развитие личностных способностей и дальнейшего профессионального роста выпускника-будущего специалиста.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   | Стр. |
|---|------|
| 1. Общая характеристика программы.....                            | 5    |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины.....                 | 7    |
| 3. Условия реализации программы учебной дисциплины.....           | 20   |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины..... | 22   |

## 1. Общая характеристика программы

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина физическая культура относится к общему гуманитарному и социально – экономическому учебному циклу основной профессиональной образовательной программы.

### 1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

**Целью курса** - воспитание общих двигательных умений и навыков, необходимых с учётом направленности их предстоящей деятельности

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**В результате 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.

| Код    | Наименование общих компетенций   |
|--------|--|
| ОК 2.  | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.         |
| ОК 3.  | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, и нести за них ответственность.   |
| ОК 6.  | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.   |
| ОК 10. | Развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий. |

### Личностные результаты

| Личностные результаты реализации программы воспитания<br>(дескрипторы) | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|--|--|
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.               | ЛР 1   |

|   |              |
|---|--------------|
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.          | <b>ЛР 2</b>  |
| Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. | <b>ЛР 3</b>  |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».   | <b>ЛР 4</b>  |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.   | <b>ЛР 5</b>  |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.   | <b>ЛР 6</b>  |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.  | <b>ЛР 7</b>  |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.   | <b>ЛР 8</b>  |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.   | <b>ЛР 9</b>  |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.  | <b>ЛР 10</b> |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.   | <b>ЛР 11</b> |
| Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.   | <b>ЛР 12</b> |

### **1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 230 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 89 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                      | <b>230</b>  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>           | <b>122</b>  |
| в том числе:  |             |
| лекционные работы   | -           |
| практические работы   | 122         |
| контрольные работы  | -           |
| курсовая работа (проект)  |             |
| <b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>                    | <b>89</b>   |
| Выполнение легкоатлетических упражнений                           | 24          |
| Выполнение гимнастических упражнений                              | 24          |
| Подготовительные упражнения по спортивным играм                   | 4           |
| Упражнения по лыжной подготовке                                   | 12          |
| Упражнения специальной физической подготовке                      | 12          |
| Выполнение упражнений по самообороне без оружия                   | 13          |
| <b>Итоговая (семестровая) аттестация в форме зачета, д.зачета</b> |             |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)  | Объем часов | Уровень усвоения          |
|--|--|-------------|---------------------------|
| 1  | 2  | 3           | 4                         |
| <b>3 семестр</b>                             |  |             |                           |
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b> |  |             |                           |
| <b>Тема 1.1.<br/>Легкая атлетика.</b>        | <b>Практическая работа</b><br>Бег на короткие дистанции (низкий, высокий старт). Бег на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование). Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс). Метание мяча в цель и на дальность. Прыжок в длину с места.   | 12          | ОК 2, ОК 3,<br>ЛР 1, ЛР 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа студентов:</b><br>Бег на короткие дистанции (низкий, высокий старт). Бег на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование). Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс). Метание мяча в цель и на дальность. Прыжок в длину с места.   | 12          |                           |
| <b>Тема 1.2.<br/>Гимнастика.</b>             | <b>Практическая работа</b><br>Строевые упражнения. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение построений и размыканий. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.<br>Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад, в сторону. Совершенствование техники кувырков: вперед, назад, вперед через плечо, назад через плечо. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках.<br>Переноска партнера: сидящего верхом на спине, на плечах, с поддержкой двумя руками, с поддержкой одной рукой, лежащего на одном плече. Переноска партнера вдвоем: сидящего на руках, сидящего на руках с опорой спиной, с поддержкой под руки и колени. | 12          | ОК 2, ОК 3,<br>ЛР 1, ЛР 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа студентов:</b><br>Строевые упражнения. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение построений и размыканий. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.  | 12          |                           |



|  |   |              |                           |
|--|---|--------------|---------------------------|
|  | Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад, в сторону. Совершенствование техники кувырков: вперед, назад, вперед через плечо, назад через плечо. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках.<br>Переноска партнера: сидящего верхом на спине, на плечах, с поддержкой двумя руками, с поддержкой одной рукой, лежащего на одном плече. Переноска партнера вдвоем: сидящего на руках, сидящего на руках с опорой спиной, с поддержкой под руки и колени. |              |                           |
| Тема 1.3.<br>Спортивные игры.                | <b>Практическая работа</b><br>Правила, техника и тактика игр в волейбол, баскетбол, футбол. Простейшие комбинации.<br>Волейбол. Защитные действия.  | 6            | ОК 2, ОК 3,<br>ЛР 1, ЛР 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа студентов:</b><br>Правила, техника и тактика игр в волейбол, баскетбол, футбол. Простейшие комбинации.  | 6            |                           |
|  |   | <b>Зачет</b> | 2                         |
| 4 семестр                                    |   |              |                           |
| Тема 1.4.<br>Лыжная подготовка.              | <b>Практическая работа</b><br>Основные лыжные ходы. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжная гонка на 5 - 10 км. В бесснежных районах занятия лыжной подготовкой заменяются на ускоренное передвижение (бег, кросс) на 5 км (мужчины), 3 км (женщины).   | 6            | ОК 2, ОК 3,<br>ЛР 1, ЛР 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа студентов:</b> Основные лыжные ходы. Подъемы, спуски, повороты, торможения.   | 6            |                           |
| Раздел 2. Специальная физическая подготовка. |   |              |                           |
| Тема 2.1.<br>Челночный бег.                  | <b>Практическая работа</b><br>Старт. Повороты. Челночный бег 10 по 10, 4 по 20 метров   | 2            | ОК 2, ОК 3,<br>ЛР 1, ЛР 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа студентов:</b><br>Старт. Повороты. Челночный бег 10 по 10, 4 по 20 метров.  | 2            |                           |
| Тема № 2.2<br>Метание гранаты.               | <b>Практическая работа</b><br>Техника метания гранаты из различных положений  | 2            | ОК 2, ОК 3,<br>ЛР 1, ЛР 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа студентов:</b><br>Метание гранаты из различных положений.   | 2            |                           |

|   |   |   |                           |
|---|---|---|---------------------------|
| <b>Тема № 2.3</b><br><b>Преодоление препятствий, полосы препятствий.</b>    | <b>Практическая работа</b><br>Преодоление естественных препятствий. Способы преодоления: канав, поваленных деревьев и др.<br>Преодоление полосы препятствий. Прыжки с приземлением на одну, на обе ноги, наступая на препятствие. Опорные и прыжки без опоры. Перелезания через препятствия.  | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ЛР 1, ЛР 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа студентов:</b> Преодоление естественных препятствий. Способы преодоления: канав, поваленных деревьев и др.<br>Преодоление полосы препятствий. Прыжки с приземлением на одну, на обе ноги, наступая на препятствие. Опорные и прыжки без опоры. Перелезания через препятствия.   | 2 |                           |
| <b>Раздел 3. Приемы самообороны без оружия.</b>                             |   |   |                           |
| <b>Тема № 3.1.</b><br><b>Стойки, передвижения, удары, защита от ударов.</b> | <b>Практическая работа Стойки:</b> левосторонняя, правосторонняя.<br><b>Дистанции:</b> ближняя, средняя, дальняя.<br><b>Передвижения:</b> скользящим шагом, скачками, «челноком».<br><b>Удары рукой:</b> кулаком (прямо, сверху, сбоку, снизу, наотмашь), ребром ладони (сверху, сбоку, наотмашь), локтем (сверху, сбоку, снизу, наотмашь, назад).<br><b>Удары ногой:</b> удары коленом (бедро, пах, туловище, голова), прямые удары - носком, пяткой (пах, голень, колено, туловище, голова), боковые удары - ребром стопы (голеностоп, голень, колено, туловище, голова), круговые удары – носком, голенью (голень, колено, бедро, туловище, голова), удары ногой назад – пяткой, ребром стопы (голень, колено, туловище, голова).<br><b>Защита от ударов:</b> передвижением, уклонами, нырками, постановкой блоков – предплечий (вверх, наружу, внутрь, вниз), накладкой стопой, подставка голени. | 8 | ОК 2, ОК 3,<br>ЛР 1, ЛР 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа студентов: Стойки:</b> левосторонняя, правосторонняя.<br><b>Дистанции:</b> ближняя, средняя, дальняя.<br><b>Передвижения:</b> скользящим шагом, скачками, «челноком».<br><b>Удары рукой:</b> кулаком (прямо, сверху, сбоку, снизу, наотмашь), ребром ладони (сверху, сбоку, наотмашь), локтем (сверху, сбоку, снизу, наотмашь, назад).<br><b>Удары ногой:</b> удары коленом (бедро, пах, туловище, голова), прямые удары -  | 8 |                           |

|   |   |   |                               |
|---|---|---|-------------------------------|
|   | <p>носком, пяткой (пах, голень, колено, туловище, голова), боковые удары - ребром стопы (голеностоп, голень, колено, туловище, голова), круговые удары – носком, голенью (голень, колено, бедро, туловище, голова), удары ногой назад – пяткой, ребром стопы (голень, колено, туловище, голова).</p> <p><b>Защита от ударов:</b> передвижением, уклонами, нырками, постановкой блоков – предплечий (вверх, наружу, внутрь, вниз), накладкой стопой, подставка голени.</p>   |   |                               |
| <p><b>Тема № 3.2 Броски, болевые приемы, приемы задержания и сопровождения.</b></p> | <p><b>Практическая работа</b></p> <p><b>Самостраховка:</b> из основной стойки, через спину партнёра, стоящего в упоре стоя на коленях, при падении на бок, через руку партнера.</p> <p><b>Броски:</b> захватом двух ног сзади, захватом двух ног спереди, передняя подножка, задняя подножка, подхватом, отхватом, через бедро, с захватом руки на плечо, переворотом через плечи «мельница», через голову с упором стопы в живот с различным исполнением концовки (добивание, узел локтя, удушение).</p> <p><b>Приёмы задержания и сопровождения:</b> загиб руки за спину при подходе сзади (толчком), загиб руки за спину «нырком», загиб руки за спину «рывком», загиб руки за спину «замком», рычаг руки внутрь, рычаг руки наружу, рычаг руки через предплечье, дожим кисти.</p> | 8 | <p>ОК 2, ОК 3, ЛР 1, ЛР 2</p> |
|   | <p><b>Самостоятельная работа студентов: Самостраховка:</b> из основной стойки, через спину партнёра, стоящего в упоре стоя на коленях, при падении на бок, через руку партнера. <b>Броски:</b> захватом двух ног сзади, захватом двух ног спереди, передняя подножка, задняя подножка, подхватом, отхватом, через бедро, с захватом руки на плечо, переворотом через плечи «мельница», через голову с упором стопы в живот с различным исполнением концовки (добивание, узел локтя, удушение). <b>Приёмы задержания и сопровождения:</b> загиб руки за спину при подходе сзади (толчком), загиб руки за спину «нырком», загиб руки за спину «рывком», загиб руки за спину «замком», рычаг руки внутрь, рычаг руки наружу, рычаг руки через предплечье, дожим кисти.</p>               | 8 |                               |
| <p><b>Тема № 3.3 Освобождения от захватов и обхватов,</b></p>                       | <p><b>Практическая работа</b></p> <p><b>Освобождение от захватов:</b> за отвороты одежды двумя (одной) рукой спереди, за две (одну) руки спереди, за шею двумя руками спереди, за туловище спереди (сзади) с обхватом и без обхвата рук, за ноги спереди, предплечьем за шею сзади, за</p>  | 6 | <p>ОК 2, ОК 3, ЛР 1, ЛР 2</p> |

|  |   |          |                           |
|--|---|----------|---------------------------|
| <b>удержаний лежа.</b>   | ворот сзади.<br><b>Удержаний лежа:</b> сверху, снизу, спереди, сзади, ногами.   |          |                           |
|  | <b>Самостоятельная работа студентов: Освобождение от захватов:</b> за отвороты одежды двумя (одной) рукой спереди, за две (одну) руки спереди, за шею двумя руками спереди, за туловище спереди (сзади) с обхватом и без обхвата рук, за ноги спереди, предплечьем за шею сзади, за ворот сзади.<br><b>Удержаний лежа:</b> сверху, снизу, спереди, сзади, ногами. | 6        |                           |
| <b>Тема № 3.4<br/>Применение приемов против невооруженного противника.</b> | Практическая работа<br>Ответные действия при нападении невооруженного противника. Защитные действия от ударов руками и ногами при помощи ранее изученных техник (удары, броски, болевые приемы).  | 6        | ОК 2, ОК 3,<br>ЛР 1, ЛР 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа студентов:</b> Ответные действия при нападении невооруженного противника. Защитные действия от ударов руками и ногами при помощи ранее изученных техник (удары, броски, болевые приемы).  | 6        |                           |
|  | <b>Д. Зачет</b>   | <b>2</b> |                           |
| <b>5 семестр</b>   |   |          |                           |
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>                               |   |          |                           |
| <b>Тема 1.1.<br/>Легкая атлетика.</b>                                      | <b>Практическая работа</b><br>Бег на короткие дистанции (низкий, высокий старт). Бег на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование). Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс). Метание мяча в цель и на дальность. Прыжок в длину с места.  | 12       | ОК 2, ОК 3,<br>ЛР 1, ЛР 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа студентов:</b> Бег на короткие дистанции (низкий, высокий старт). Бег на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование). Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс). Метание мяча в цель и на дальность. Прыжок в длину с места.   | 12       |                           |
| <b>Тема 1.2.<br/>Гимнастика.</b>   | <b>Практическая работа</b><br>Строевые упражнения. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение построений и размыканий. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.   | 12       | ОК 2, ОК 3,<br>ЛР 1, ЛР 2 |

|   |   |          |                           |
|---|---|----------|---------------------------|
|   | Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад, в сторону. Совершенствование техники кувырков: вперед, назад, вперед через плечо, назад через плечо. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках.<br>Переноска партнера: сидящего верхом на спине, на плечах, с поддержкой двумя руками, с поддержкой одной рукой, лежащего на одном плече. Переноска партнера вдвоем: сидящего на руках, сидящего на руках с опорой спиной, с поддержкой под руки и колени.   |          |                           |
|   | <b>Самостоятельная работа студентов:</b> Строевые упражнения. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение построений и размыканий. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.<br>Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад, в сторону. Совершенствование техники кувырков: вперед, назад, вперед через плечо, назад через плечо. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках.<br>Переноска партнера: сидящего верхом на спине, на плечах, с поддержкой двумя руками, с поддержкой одной рукой, лежащего на одном плече. Переноска партнера вдвоем: сидящего на руках, сидящего на руках с опорой спиной, с поддержкой под руки и колени. | 12       |                           |
| <b>Тема 1.3.<br/>Спортивные игры.</b>       | <b>Практическая работа</b><br>Правила, техника и тактика игр в волейбол, баскетбол, футбол. Простейшие комбинации.<br>Волейбол. Защитные действия.  | 2        | ОК 2, ОК 3,<br>ЛР 1, ЛР 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа студентов:</b> Правила, техника и тактика игр в волейбол, баскетбол, футбол. Простейшие комбинации.   | 2        |                           |
|   | <b>Зачет</b>  | <b>2</b> |                           |
| <b>6 семестр</b>                            |   |          |                           |
| <b>Тема 1.4.<br/>Лыжная<br/>подготовка.</b> | <b>Практическая работа</b><br>Основные лыжные ходы. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжная гонка на 3 - 5 км. В бесснежных районах занятия лыжной подготовкой заменяются на ускоренное передвижение (бег, кросс) на 5 км (мужчины), 3 км (женщины).  | 6        | ОК 2, ОК 3,<br>ЛР 1, ЛР 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа студентов:</b> Основные лыжные ходы. Подъемы, спуски,   | 6        |                           |

|  |   |   |                           |
|--|---|---|---------------------------|
|  | повороты, торможения.   |   |                           |
| Раздел 2. Специальная физическая подготовка.                 |   |   |                           |
| Тема 2.1.<br>Челночный бег.                                  | Практическая работа<br>Старт. Повороты. Челночный бег 10 по 10, 4 по 20 метров.   | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ЛР 1, ЛР 2 |
|  | Самостоятельная работа студентов:<br>Старт. Повороты. Челночный бег 10 по 10, 4 по 20 метров.   | 2 |                           |
| Тема № 2.2<br>Метание гранаты.                               | Практическая работа<br>Техника метания гранаты из различных положений.  | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ЛР 1, ЛР 2 |
|  | Самостоятельная работа студентов:<br>Метание гранаты из различных положений.  | 2 |                           |
| Тема № 2.3<br>Преодоление препятствий, полосы препятствий.   | Практическая работа<br>Преодоление естественных препятствий. Способы преодоления: канав, поваленных деревьев и др.<br>Преодоление полосы препятствий. Прыжки с приземлением на одну, на обе ноги, наступая на препятствие. Опорные и прыжки без опоры. Перелезания через препятствия.   | 2 | ОК 2, ОК 3,<br>ЛР 1, ЛР 2 |
|  | Самостоятельная работа студентов: Преодоление естественных препятствий.<br>Способы преодоления: канав, поваленных деревьев и др.<br>Преодоление полосы препятствий. Прыжки с приземлением на одну, на обе ноги, наступая на препятствие. Опорные и прыжки без опоры. Перелезания через препятствия.   | 2 |                           |
| Раздел 3. Приемы самообороны без оружия.                     |   |   |                           |
| Тема № 3.1.<br>Стойки, передвижения, удары, защита от ударов | Практическая работа Стойки: левосторонняя, правосторонняя.<br>Дистанции: ближняя, средняя, дальняя.<br>Передвижения: скользящим шагом, скачками, «челноком».<br>Удары рукой: кулаком (прямо, сверху, сбоку, снизу, наотмашь), ребром ладони (сверху, сбоку, наотмашь), локтем (сверху, сбоку, снизу, наотмашь, назад).<br>Удары ногой: удары коленом (бедро, пах, туловище, голова), прямые удары - носком, пяткой (пах, голень, колено, туловище, голова), боковые удары - ребром стопы (голеностоп, голень, колено, туловище, голова), круговые удары – носком, | 6 | ОК 2, ОК 3,<br>ЛР 1, ЛР 2 |

|  |  |   |                        |
|--|--|---|------------------------|
|  | голенью (голень, колено, бедро, туловище, голова), удары ногой назад – пяткой, ребром стопы (голень, колено, туловище, голова).<br><b>Защита от ударов:</b> передвижением, уклонами, нырками, постановкой блоков – предплечий (вверх, наружу, внутрь, вниз), накладка стопой, подставка голени.  |   |                        |
|  | <b>Самостоятельная работа студентов: Стойки:</b> левосторонняя, правосторонняя.<br><b>Дистанции:</b> ближняя, средняя, дальняя.<br><b>Передвижения:</b> скользящим шагом, скачками, «челноком».<br><b>Удары рукой:</b> кулаком (прямо, сверху, сбоку, снизу, наотмашь), ребром ладони (сверху, сбоку, наотмашь), локтем (сверху, сбоку, снизу, наотмашь, назад).<br><b>Удары ногой:</b> удары коленом (бедро, пах, туловище, голова), прямые удары - носком, пяткой (пах, голень, колено, туловище, голова), боковые удары - ребром стопы (голеностоп, голень, колено, туловище, голова), круговые удары – носком, голенью (голень, колено, бедро, туловище, голова), удары ногой назад – пяткой, ребром стопы (голень, колено, туловище, голова).<br><b>Защита от ударов:</b> передвижением, уклонами, нырками, постановкой блоков – предплечий (вверх, наружу, внутрь, вниз), накладка стопой, подставка голени. | 6 |                        |
| <b>Тема № 3.2</b><br><b>Броски, болевые приемы, приемы задержания и сопровождения.</b> | <b>Практическая работа</b><br><b>Самостраховка:</b> из основной стойки, через спину партнёра, стоящего в упоре стоя на коленях, при падении на бок, через руку партнера.<br><b>Броски:</b> захватом двух ног сзади, захватом двух ног спереди, передняя подножка, задняя подножка, подхватом, отхватом, через бедро, с захватом руки на плечо, переворотом через плечи «мельница», через голову с упором стопы в живот с различным исполнением концовки (добивание, узел локтя, удушение).<br><b>Приёмы задержания и сопровождения:</b> загиб руки за спину при подходе сзади (толчком), загиб руки за спину «нырком», загиб руки за спину «рывком», загиб руки за спину «замком», рычаг руки внутрь, рычаг руки наружу, рычаг руки через предплечье, дожим кисти.   | 6 | ОК 2, ОК 3, ЛР 1, ЛР 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа студентов: Самостраховка:</b> из основной стойки, через спину партнёра, стоящего в упоре стоя на коленях, при падении на бок, через руку партнера. <b>Броски:</b> захватом двух ног сзади, захватом двух ног спереди, передняя подножка, задняя подножка, подхватом, отхватом, через бедро, с захватом руки на   | 6 |                        |

|  |   |            |                        |
|--|---|------------|------------------------|
|  | плечо, переворотом через плечи «мельница», через голову с упором стопы в живот с различным исполнением концовки (добивание, узел локтя, удушение). <b>Приёмы задержания и сопровождения:</b> загиб руки за спину при подходе сзади (толчком), загиб руки за спину «нырком», загиб руки за спину «рывком», загиб руки за спину «замком», рычаг руки внутрь, рычаг руки наружу, рычаг руки через предплечье, дожим кисти. |            |                        |
| <b>Тема № 3.3</b><br><b>Освобождения от захватов и обхватов, удержаний лежа.</b> | <b>Практическая работа</b><br><b>Освобождение от захватов:</b> за отвороты одежды двумя (одной) рукой спереди, за две (одну) руки спереди, за шею двумя руками спереди, за туловище спереди (сзади) с обхватом и без обхвата рук, за ноги спереди, предплечьем за шею сзади, за ворот сзади.<br><b>Удержаний лежа:</b> сверху, снизу, спереди, сзади, ногами.   | 6          | ОК 2, ОК 3, ЛР 1, ЛР 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа студентов: Освобождение от захватов:</b> за отвороты одежды двумя (одной) рукой спереди, за две (одну) руки спереди, за шею двумя руками спереди, за туловище спереди (сзади) с обхватом и без обхвата рук, за ноги спереди, предплечьем за шею сзади, за ворот сзади.<br><b>Удержаний лежа:</b> сверху, снизу, спереди, сзади, ногами.   | 6          |                        |
| <b>Тема № 3.4</b><br><b>Применение приемов против невооруженного противника.</b> | <b>Практическая работа</b><br>Ответные действия при нападении невооруженного противника. Защитные действия от ударов руками и ногами при помощи ранее изученных техник (удары, броски, болевые приемы).   | 6          | ОК 2, ОК 3, ЛР 1, ЛР 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа студентов:</b> Ответные действия при нападении невооруженного противника. Защитные действия от ударов руками и ногами при помощи ранее изученных техник (удары, броски, болевые приемы).  | 6          |                        |
|  | <b>Д. Зачет</b>   | <b>2</b>   |                        |
| <b>Всего:</b>  |   | <b>230</b> |                        |



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

#### **3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.**

Спортивный комплекс: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, с элементами полосы препятствий; стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Залы: библиотека, читальный зал с выходом в сеть интернет; актовый зал.

Оборудование: лыжный инвентарь, мячи, спортивные снаряды, видеотехника, хронометр.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы.**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Обязательные печатные издания**

1. Барчуков И.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. -М.:КноРус, 2015.
2. Белгородское региональная общественная организация «Федерация лёгкой атлетики» НИУ БелГУ, Факультет физической культуры; сост. П.П. Кондратенко, М.С. Коренева; рец. А.Г. Намеченко: Методические основы лёгкой атлетики.- Белгород: НИУ БелГУ, 2016.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум. - М.: Юрайт, 2014.

##### **Дополнительные печатные издания:**

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Теория и методика легкой атлетики (8-е изд.) М- «Академия», учебник 2016 г.
2. Под редакцией Грецова Г.В. и Янковского А. Б. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика- «Академия», учебник 2015г.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения (6-е изд.стер.) М-«Академия», учебник 2016 г.
4. Железняк Ю.Д., Портной Ю.М. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. (2-е изд.стер.) М- «Академия», учебник 2014 г.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 543 с.
6. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – М.: СААМ, 2014. – 448 с.

7. Физическая культура студента: Учебник. / Под ред. В.И.Ильинича. – М.: Гардарики, 2015. – 448 с.
8. Физическая культура: Учебник / Кол. авт. под ред.В.Я. Виленского. - М.: КНОРУС, 2015. ЭБС book.ru
9. Миленин В.М., Дралло Ю.Л., Уфимцев О.Ю. Первоначальная подготовка по боевым приёмам борьбы: Учебно-методическое пособие. – Москва.: ИМЦ ГУК МВД России, 2014. – 76 с.
10. Уфимцев О.Ю., Клещев В.Н. Становление и совершенствование техники ударов, защит и передвижений в процессе занятий по физической подготовке в системе МВД России: Учебно-методическое пособие. – М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2015. – 80.
11. Миленин В.М., Солодухин С.И., Сухенко В.С. Обучение боевым приёмам борьбы для использования их в экстремальных ситуациях: Учебно-методическое пособие для специальных подразделений органов внутренних дел. – М.: Московский институт МВД России, 2016. – 72 с.
12. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо/ Под ред. С.Е. Табакова – Изд. 6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2015. – 448 с.
13. Искусство владения оружием: Практическое руководство / Марк Тедески. – Пер. с англ. Д. Воронина. – М.: «Изд. ФАИР», 2017. – 272 с.
17. Искусство захватов / Марк Тедески. – Пер. с англ. Ю. Бондарева. – М.: «Изд. ФАИР», 2017. – 248 с.
14. Искусство бросков: Практическое руководство / Марк Тедески. – Пер. с англ. Ю. Бондарева. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2016. – 248 с.
15. Анатомия для исцеления и боевых искусств / Марк Тедески. – Пер. с англ. А. Дробышева. – М.: «Издат. ФАИР», 2017. – 184 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и контролем в рамках плановых учебных занятий.

**I. Текущий контроль** осуществляется преподавателем в течение всего учебного процесса обучения путем выведения оценок: выполнение отдельных нормативов; уровень овладения отдельными изученными техническими действиями.

**II. Рубежный контроль** осуществляется один раз в середине семестра, по итогам изучения соответствующих тем программы. Оценка за рубежный контроль (аттестация) ставится при условии наличия не менее трех оценок и определяется:

“отлично” – если одна оценка – “4”, остальные не ниже – “5”

“хорошо” – если одна оценка – “3”, а остальные не ниже “4”

“удовлетворительно” – если нет оценок – “2”

“неудовлетворительно” – если есть одна оценка – “2”.

**III. Зачет** осуществляется один раз в конце семестра. Оценка на зачете выводится из трех оценок за: уровень развития физических качеств; степень овладения приемами самообороны и определяется:

«отлично»- если одна оценка – «4», остальные не ниже- «5»;

«хорошо»- если за приемы самообороны- «4», остальные не ниже – «3»;

«удовлетворительно»- если за приемы самообороны – «3», а остальные не ниже- «3»;

«неудовлетворительно» - если за приемы самообороны или за физические качества оценка- «2».

Оценка за уровень развития физических качеств выводится из оценок, полученных студентом, в течение проверяемого периода обучения за выполнение не менее 3-х предусмотренных Программой нормативов и определяется:

«отлично»- если одна оценка- «4», а остальные не ниже- «5»;

«хорошо»- если одна оценка – «3», а остальные не ниже- «4»;

«удовлетворительно»- если нет оценок – «2»;

«неудовлетворительно»- если есть одна оценка- «2».

Оценка за приемы самообороны выводится на основании не менее трех оценок, полученных студентом в течение проверяемого периода обучения и (или) во время демонстрации приемов в день зачета, и определяется:

«отлично» - если более половины приемов выполнены на - “5”, а остальные не ниже чем на – “4”;

“хорошо” – если более половины приемов выполнены не ниже, чем на - “4”, а остальные не ниже, чем на – “3”;

«удовлетворительно» – если нет неудовлетворительных оценок;

«неудовлетворительно» – если есть одна оценка – “2”.

Выполнение приема оценивается:

«**выполнено**» – если прием проведен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения;

«**не выполнено**» - если прием проведен без расслабляющего удара, не в соответствии с описанием, медленно или не доведен до завершения.

Выполнение приемов самообороны должно заканчиваться по команде преподавателя «*ОТСТАВИТЬ*».

В случае выполнения студентом ко дню «зачета» всех установленных для получения оценки требований, преподаватель, ведущий практические занятия с этим студентом имеет право выставить оценку за «зачет» - «автоматом».

Отсутствие аттестации, по какому либо техническому действию (приёму), нормативу, приравнивается к неудовлетворительной оценке и учитывается в соответствии с вышеизложенными правилами выведения оценок.

Пересдача нормативных требований, оцененных «неудовлетворительно», осуществляется в основном в часы дополнительных занятий преподавателю, ведущему практические занятия с студентом.

Пересдача «зачета» осуществляется в сроки, установленные кафедрой по согласованию с учебно – методическим отделением

## НОРМАТИВЫ

| НОРМАТИВЫ  | О<br>Ц<br>Е<br>Н<br>К<br>А | 1 курс |         | 2 курс |         | 3 курс |         |
|--|----------------------------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|
|  |                            | юноши  | девушки | юноши  | девушки | юноши  | девушки |
| Потягивание на перекладине (кол-во раз)                        | 3                          | 8      | -       | 10     | -       | 11     | -       |
|  | 4                          | 10     | -       | 11     | -       | 12     | -       |
|  | 5                          | 12     | -       | 13     | -       | 14     | -       |
| Подъем переворотом в упор на перекладине (кол-во раз)          | 3                          | 3      | -       | 4      | -       | 5      | -       |
|  | 4                          | 5      | -       | 6      | -       | 7      | -       |
|  | 5                          | 6      | -       | 7      | -       | 8      | -       |
| Силовое комплексное упражнение (кол-во серий)                  | 3                          | 2      | 26      | 3      | 28      | 3      | 30      |
|  | 4                          | 3      | 28      | 4      | 30      | 4      | 32      |
|  | 5                          | 4      | 32      | 5      | 34      | 5      | 36      |
| Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз)                            | 3                          | 30     | -       | 33     | -       | 36     | -       |
|  | 4                          | 35     | -       | 38     | -       | 42     | -       |
|  | 5                          | 40     | -       | 44     | -       | 50     | -       |
| Бег 100 метров (с)   | 3                          | 14.8   | 18.0    | 14.6   | 17.8    | -      | 17.6    |
|  | 4                          | 14.2   | 17.5    | 14.0   | 17.4    | -      | 17.2    |
|  | 5                          | 13.6   | 17.0    | 13.4   | 17.0    | -      | 16.8    |
| Челночный бег 4 x 20 метров (с)                                | 3                          | 17.0   | -       | 16.9   | -       | 16.8   | -       |
|  | 4                          | 16.6   | -       | 16.5   | -       | 16.4   | -       |
|  | 5                          | 16.2   | -       | 16.1   | -       | 16.0   | -       |
| 10 x 10 метров (с)   | 3                          | 29.0   | 33.0    | 28.0   | 33.0    | 27.0   | 32.0    |
|  | 4                          | 28.0   | 32.0    | 27.0   | 32.0    | 26.0   | 31.0    |
|  | 5                          | 27.0   | 31.0    | 26.0   | 31.0    | 25.0   | 30.0    |
| Бег (кросс) 1 км (1,2,3 курсы)<br>Бег (кросс) 5 км (4,5 курсы) | 3                          | 4.35   | 5.20    | 4.25   | 5.05    | 4.15   | 4.50    |
|  | 4                          | 4.15   | 4.50    | 4.05   | 4.40    | 3.55   | 4.30    |
|  | 5                          | 4.00   | 4.20    | 3.50   | 4.15    | 3.40   | 4.10    |
| Бег (кросс) 3 (2) км (мин.с)                                   | 3                          | 13.20  | 12.15   | 13.15  | 12.05   | 13.10  | 11.50   |
|  | 4                          | 12.45  | 11.45   | 12.40  | 11.30   | 12.35  | 11.15   |
|  | 5                          | 12.10  | 11.00   | 12.10  | 10.45   | 12.05  | 10.30   |
| Бег на лыжах 5 км.   | 3                          | 28.00  | 43.00   | 27.00  | 42.00   | 26.00  | 41.00   |
|  | 4                          | 27.00  | 40.00   | 26.00  | 39.00   | 25.00  | 38.00   |
|  | 5                          | 26.00  | 38.00   | 25.00  | 37.00   | 24.00  | 36.00   |
| Прыжок в длину с места (см)                                    | 3                          | 210    | 150     | 215    | 155     | 220    | 160     |
|  | 4                          | 225    | 160     | 230    | 165     | 235    | 170     |
|  | 5                          | 240    | 175     | 245    | 180     | 250    | 180     |

### Условия выполнения нормативов

**Челночный бег: 10 по 10 м. 4 по 20 м.** Выполняется на ровном прямом участке (на открытой местности или в помещении), запрещено оказание помощи сдающему норматив, при старте и поворотах. Обязательным условием является пересечение ограничительных линий рукой или ногой.

**Бег 100 м.** выполняется на стадионе, с низкого старта, измеряется в 0.1 сек.

**Бег 1000 м, 3000 м, 5000 м,** выполняется в условиях естественной местности или на беговой дорожке стадиона, старт высокий, запрещены попытки сокращения дистанции и оказание помощи (лидированием, сопровождением и др.).

**Лыжная гонка на 5 км** выполняется в условиях естественной местности, запрещены попытки сокращения дистанции, оказание помощи, передвижение со снятыми лижами, форма одежды спортивная.

**Комплексно силовое упражнение (КСУ – 1)** для мужчин выполняется на специально оборудованном месте. Циклом является выполнение: 1) отжимание на руках от пола, выполнить 10 сгибаний и разгибаний рук до касания грудью пола и полного выпрямления рук, ноги и туловище прямые; после выполнения принять положение упор лежа; 2) из упора лежа 10 раз принять положение упор – присев (колени между рук), после выполнения принять положение лежа на спине; 3) из положения лежа на спине, руки на поясе, 10 раз рпинять положение сидя, возможно оказание помощи удержанием голеностопных суставов ног при поднимании туловища из положения лежа, после выполнения принять положение полуприседа; 4) из положения полуприседа произвести 10 выпригиваний вверх, полностью выпрямляя ноги, руки зи головой (при полуприседе бедра параллельны полу). Повторить цыклы указанных упражнений без пауз на количество раз.

**Комплексно-силовое упражнение (КСУ – 2)** для женщин выполняется в течение 1 минуты: первые 30 секунд – из положения, лежа на спине, руки вдоль корпуса, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, следующие 30 секунд – повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

**Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (отжимание)** выполняются из положения упора лежа – руки на ширине плеч. При сгибании рук – касаться грудью пола, при разгибании руки полностью выпрямляются, ноги и туловище прямые.

**Прыжок в длину с места** – выполняется из положения основной стойки, толчком двух ног. Результат прыжка фиксируется по точке касания пола ближней к нулевой отметке.

### Обеспечение безопасности на занятиях по физической подготовке:

- Поддержание дисциплины в процессе занятия;
- Правильное организационно-методическое проведения всех форм физической подготовки;
- Разъяснительная работа среди студентов о мерах предупреждения травматизма;
- Проверка преподавателем готовности мест занятий, исправности оборудования и инвентаря;
- Обеспечение страховки и оказанием помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с риском и опасностью;
- Контроль за соблюдением правил и условий проведения состязаний, сдачей нормативов, выполнения упражнений;
- Состояние здоровья и физической подготовленности студентов.

| Результаты обучения  |                                      | Критерии оценки   | Методы оценки   |
|--|--------------------------------------|---|---|
| Перечень знаний и умений, осваиваемых в рамках дисциплины: | Выработанные и освоенные компетенции |   |   |
| Раздел 1.<br>Общая физическая подготовка.                  |                                      | «Отлично» - правильная техника выполнения упражнения, теоретическое содержание техники выполнения упражнения освоено полностью.<br><br>«Хорошо» - техника выполнения упражнения, выполнена с ошибками, теоретическое содержание техники выполнения упражнения освоено полностью.<br><br>«Удовлетворительно» - техника выполнения упражнения выполнена с ошибками, теоретическое содержание техники выполнения упражнения освоено частично.<br><br>«Неудовлетворительно» - техника выполнения упражнения содержит грубые | устный опрос<br><br>практический показ упражнения<br><br>теоретическое объяснение техники выполнения упражнения<br><br>оценка докладов по тематике. |
| Тема №1.1.<br>Легкая атлетика.<br>3 семестр                | ОК 2.<br>ОК 3.                       |   |   |
| Тема №1.2.<br>Гимнастика.<br>3 семестр                     | ОК 2.<br>ОК 3.                       |   |   |
| Тема №1.3.<br>Спортивные игры. 3 семестр                   | ОК 2.<br>ОК 3.<br>ОК 6.              |   |   |
| Тема №1.4.<br>Лыжная подготовка.<br>4 семестр              | ОК 2.<br>ОК 3.                       |   |   |
| Раздел 2.<br>Специальная физическая подготовка.            |                                      |   |   |
| Тема №2.1.<br>Челночный бег.                               | ОК 2.                                |   |   |
| Тема № 2.2<br>Метание                                      | ОК 2.                                |   |   |

|  |                         |  |
|--|-------------------------|--|
| гранаты.   |                         | ошибки, необходимые умения не сформулированы, теоретическое содержание техники выполнения упражнения не освоено. |
| Тема № 2.3<br>Преодоление препятствий, полосы препятствий.                     | ОК 2.                   |  |
| Раздел 3.<br>Приемы самообороны без оружия.                                    |                         |  |
| Тема №3.1.<br>Стойки, передвижения, удары, защита от ударов.<br>4 семестр      | ОК 2.<br>ОК 3.<br>ОК 6. |  |
| Тема № 3.2<br>Броски, болевые приемы, приемы задержания и сопровождения .      | ОК 2.<br>ОК 3.<br>ОК 6. |  |
| Тема № 3.3<br>Освобождения от захватов и обхватов, удержаний лежа. 4семестр    | ОК 2.<br>ОК 3.<br>ОК 6. |  |
| Тема №3.4<br>Применение приемов против невооруженног о противника.<br>4семестр | ОК 2.<br>ОК 3.<br>ОК 6. |  |
| Раздел 1.<br>Общая физическая подготовка.                                      |                         |  |
| Тема №1.1.<br>Легкая атлетика.<br>5семестр                                     | ОК 2.<br>ОК 3.          |  |
| Тема №1.2.<br>Гимнастика.  | ОК 2.<br>ОК 3.          |  |



|  |                         |  |  |
|--|-------------------------|--|--|
| 5 семестр  |                         |  |  |
| Тема №1.3.<br>Спортивные<br>игры.<br>4 семестр   | ОК 2.<br>ОК 3.<br>ОК 6. |  |  |
| Тема 1.4.<br>Лыжная<br>подготовка. 6<br>семестр  | ОК 2.<br>ОК 3.          |  |  |
| Раздел 2.<br>Специальная физическая<br>подготовка.   |                         |  |  |
| Тема №2.1.<br>Челночный<br>бег.<br>6 семестр   | ОК 2.                   |  |  |
| Тема № 2.2<br>Метание<br>гранаты.<br>6 семестр   | ОК 2.                   |  |  |
| Тема № 2.3<br>Преодоление<br>препятствий,<br>полосы<br>препятствий. 6<br>семестр                         | ОК 2.                   |  |  |
| Раздел 3.<br>Приемы самообороны без<br>оружия.   |                         |  |  |
| Тема<br>Тема №3.1.<br>Стойки,<br>передвижения,<br>удары, защита<br>от ударов.<br>4 семестр               | ОК 2.<br>ОК 3.<br>ОК 6. |  |  |
| Тема № 3.2<br>Броски,<br>болевые<br>приемы,<br>приемы<br>задержания и<br>сопровождения<br>.<br>6 семестр | ОК 2.<br>ОК 3.<br>ОК 6. |  |  |
| Тема № 3.3<br>Освобождения<br>от захватов и<br>обхватов,<br>удержаний<br>лежа.                           | ОК 2.<br>ОК 3.<br>ОК 6. |  |  |

|   |                         |  |  |
|---|-------------------------|--|--|
| 6 семестр   |                         |  |  |
| Тема № 3.4<br>Применение приемов против невооруженного противника.<br>6 семестр | ОК 2.<br>ОК 3.<br>ОК 6. |  |  |