

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БУГУЛЬМИНСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
программы подготовки специалистов среднего звена
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*«Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»
основной профессиональной образовательной программы
по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность*

Бугульма, 2020

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой)
методической комиссией
общеобразовательных,
гуманитарных дисциплин

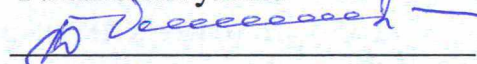
Председатель ЦК:

 Р.А.Галимова
09 06 20 20 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «БППК»

Ф.М.Калимуллин


« 20 » 06 20 20 г.

Составитель: Р.И.Шакирова, преподаватель ГБПОУ «БППК»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза: методист ГБПОУ «БППК»  С.А.Захарова

Содержательная экспертиза: председатель ЦК общеобразовательных,
гуманитарных дисциплин  Р.А.Галимова

Внешняя экспертиза (содержательная):

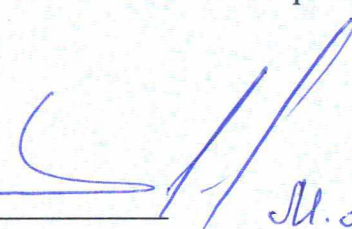
Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №509 от 12 мая 2014г.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных образовательных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М.Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

Эксперт от работодателя:




М.А. Завянетдин
заместитель началь
ника отдела - на
ших помощник
России по Бугу
минскому району

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,
- достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

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

- 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.

Результатом освоения учебной дисциплины является формирование обучающимися общих (ОК) компетенций:

ОК 2. 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.

В процесс освоения дисциплины у студентов должны формироваться профессиональные компетенции (ПК):

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

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
Практическая часть	164
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
Утренняя пробежка.	30
Утренняя гимнастика.	20
Ходьба на лыжах.	30
Спортивные игры. Двусторонняя игра.	20
Посещение бассейна.	30
Поднятие гирей, гантелей.	20
Вечерняя пробежка.	20
Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, зачета и дифференцированного зачета.	

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

2 курс

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры).			6	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях физической культуры.	1	Техника безопасности на занятиях физической культуры, следование на стадион БМБ, легкая атлетика на стадионе, бег, прыжки, лыжная подготовка, плавание, спортивные игры. Техника безопасности при проведении соревнований.	2	2
Тема 1.2. Нетрадиционные виды двигательной активности.	2	Атлетическая гимнастика со спортивной (оздоровительной_ направленностью. Шейпинг, стретчинг, гидроаэробика, спортивная аэробика, йога, дыхательная гимнастика.	2	
Тема 1.3. Профилактика травматизма. Вредные привычки и борьба с ними.	3	Кровотечения, Обморок, травматический шок, тепловой и солнечные удары, обморожения, утомление, ушибы, вывихи, переломы. Курение, алкоголь, наркотики.	2	
Практические занятия №1-61.				
Раздел 2. Легкая атлетика.			12	
Тема 2.1. Спринтерский бег.	1	Низкий старт, 100 м.	2	2
Тема 2.2. Бег на средние дистанции.	2	800 м. (400м)– с учетом времени. Кросс 1200 м.	2	
Тема 2.3. Челночный бег.	3	Челночный бег 5x10 м. Кросс 1000 м.	2	
Тема 2.4. Техника длительного бега.	4	Кросс 3000 м. (2000м) – с учетом времени.	2	
Тема 2.5. Эстафетный бег.	5	Эстафетный бег 4x100 м. Кросс1600 м.	2	
Тема 2.6. Техника прыжка в	6	Прыжки в длину с места. Кросс 1600 м.	2	

длину с места.				
Раздел 3. Гимнастика.			10	
Тема 3.1. Гимнастические упражнения.	7	Строевые упражнения Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.	2	2
Тема 3.2. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа.	8	Упражнения для мышц живота.	2	
Тема 3.3. Силовые упражнения.	9	Полоса препятствий. Подтягивание.	2	
Тема 3.4. Силовые упражнения.	10	Сгибание и разгибание рук в лежа на полу.	2	
Тема 3.5. Упражнения на гибкость.	11	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	2	
Раздел 4. Спортивные игры.			10	
Тема 4.1. Баскетбол. Техника передвижения, остановки, поворотов и стоек.	12	Совершенствование техники передвижения, остановки, поворотов и стоек.	2	2
Тема 4.2. Ведение мяча.	13	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	
Тема 4.3. Техники бросков мяча.	14	Броски со штрафной линии – зачет.	2	
Тема 4.4. Техника передачи мяча.	15	Передача мяча в движении.	2	
Тема 4.5. Двусторонняя игра.	16	Учебная игра.	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка.			14	
Тема 5.1. Лыжный спорт.	17	Т.Б на занятиях физической культуры. Лыжный спорт. Ходьба на лыжах.	2	2
Тема 5.2.	18	Попеременный ход. Ходьба на 1-2 км.	2	

Попеременный ход.				
Тема 5.3. Одновременный одношажный ход.	19	Одновременный одношажный ход. Ходьба на 2-3 км.	2	
Тема 5.4. Коньковый ход.	20	Коньковый ход.	2	
Тема 5.5. Прохождение дистанции 3-5 км.	21	Прохождение дистанции 5 км. (3км)- с учетом времени.	2	
Тема 5.6. Эстафеты на лыжах.	22	Эстафета 4x1 км.	2	
Тема 5.7. Ходьба на лыжах.	23	Ходьба на 5 км.	2	
Раздел 6. Спортивные игры.			12	
Тема 6.1. Волейбол.	24	Двусторонняя игра.	2	2
Тема 6.2. Прием и передача мяча.	25	Многократная передача мяча над головой.	2	
Тема 6.3. Подачи мяча.	26	Подачи мяча. Двусторонняя игра.	2	
Тема 6.4. Двусторонняя игра.	27	Учебная игра. Двусторонняя игра.	2	
Тема 6.5. Регби.	28	Регби по упрощённым правилам.	2	
Тема 6.6. Мини-футбол.	29	Учебная игра по мини-футболу.	2	
Раздел 7. Легкая атлетика.			16	
Тема 7.1. Челночный бег.	30	Челночный бег. Кросс 1000м.	2	
Тема 7.2. Бег на короткие дистанции.	31	Низкий старт: 30м, 60м, 100 м.	2	
Тема 7.3. Бег на средние	32	800 м. (400м)– с учетом времени. Кросс 1500 м.	2	

дистанции.				
Тема 7.4. Бег на выносливость.	33	Кросс 2000 м. Спортивная ходьба.	2	
Тема 7.5. Техника длительного бега.	34	Кросс 3000 м. (2000м) – с учетом времени.	2	
Тема 7.6. Эстафетный бег.	35	Эстафетный бег 4х100 м. Кросс 2000 м.	2	
Тема 7.7. Кросс.	36	Кросс 1500 м.	2	
Тема 7.8. Спортивная ходьба.	37	Спортивная ходьба с заданиями.		
Всего			80	

3-4 курсы

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретический (теоретико-практические основы занятия).				
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях физической культуры и самообороны. Теоретические и правовые аспекты самообороны	1	Организационные вопросы: Техника безопасности на занятиях физической культуры и самообороны. Цели и задачи обучения самообороне. Правомерность применения приёмов самообороны.	2	2
Практические занятия №1-90.				
Раздел 2. Физическая культура.				
Тема 2.1. Спортивная ходьба с чередованием бега.	1	Правила проведения соревнований по л/а. Спортивная ходьба с чередованием бега.	2	2
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции.	2	Бег 30 м, 60м, 100м.	2	
Тема 2.3. Техника бега на длинные дистанции.	3	Бег 2000м и 3000м.	2	
Тема 2.4. Челночный бег.	4	Челночный бег 5х10 м., кросс 1000 м.	2	
Тема 2.5. Техника метания.	5	Техника метания гранаты.	2	
Тема 2.6. Техника прыжка.	6	Техника прыжка в длину с места.	2	
Тема 2.7. Поднимание и опускание туловища из	7	Упражнения для мышц живота.	2	

положения лёжа.				
Тема 2.8. Силовые упражнения.	8	Полоса препятствий. Упражнения на перекладине: подтягивание.	2	
Тема 2.9. Силовые упражнения.	9	сгибание и разгибание рук в упоре из положения лежа на полу.	2	
Тема 2.10. Волейбол. Прием и передача мяча.	10	Многократная передача мяча над головой.	2	
Тема 2.11. Подачи мяча.	11	Подачи мяча. Двусторонняя игра.	2	
Тема 2.12. Двусторонняя игра.	12	Учебная игра.	2	
Тема 2.13. Регби. Учебная игра.	13	Регби по упрощённым правилам.	2	
Тема 2.14. Мини-футбол. Учебная игра.	14	Учебная игра по мини-футболу.	2	
Тема 2.15. Баскетбол. Ведение и передачи мяча.	15	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Передача мяча на месте и в движении.	2	
Тема 2.16. Техники бросков мяча.	16	Броски со штрафной линии – зачет.	2	
Раздел 2. Самооборона.				
Тема 2.1. Практические аспекты самообороны.	1	Краткие сведения об организме человека. Влияние физических упражнений. Приёмы самообороны. Сравнительный анализ техники самообороны. Разнообразие технического арсенала приёмов самообороны карате, самбо, у-шу, айкидо, джиу-джитсу.	2	2
Тема 2.2. Само-страховка и страховка соперника.	2	Самостраховка и страховка партнёра: виды, техника выполнения. Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение на бок. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнера. Перекат через плечо.	2	

Тема 2.3. Освобождение от захватов за руки.	3	Инструктаж по технике безопасности. Краткие сведения о строении суставов человека. Наиболее популярные захваты их цель и опасность. Захваты за одноименную руку спереди, сбоку, Освобождения с уходом в мертвую зону. Захваты за разноименную руку спереди, сбоку. Освобождения с уходом в мертвую зону. Захват двумя руками за руку спереди, сбоку. Освобождения с уходом в мертвую зону. Захват двумя руками за две руки спереди, или сзади. Освобождения с уходом в мертвую зону. Захват за отворот одежды одной или двумя руками спереди, одной рукой сзади. Удушающий захват за шею плечом и предплечьем одной руки сзади сбоку, спереди. Захваты за волосы и способы освобождения.	6	
Тема 2.4. Ударная техника руками.	4	Ударные поверхности и уязвимые части тела человека. Виды воздействия на уязвимые части тела и их последствия. Удары руками, их предназначения и особенности выполнения. Варианты выполнения ударов в различных видах единоборств. Факторы и закономерности, влияющие на силу и точность удара. Биомеханические основы выполнения ударов. Прямой удар передней рукой (хук, кизами-цуки). Прямой удар задней рукой (джеб, гияку-цуки). Защита от прямого удара уклоном. Комбинация прямых ударов руками(двойка, рэн-цуки). Защита от прямого удара сбивкой. Боковой удар передней рукой (хук, каги-цуки). Защита от двойки. Боковой удар задней рукой (свинг, маваши-цуки). Защита от бокового удара нырком. Комбинации прямых и боковых ударов. Защита от бокового удара сбивкой. Удар снизу передней и задней рукой (апперкот, ура-цуки). Защита от двойки уходом. Комбинации боковых и ударов снизу. Защита от удара снизу сбивкой. Комбинации прямых, боковых и ударов снизу. Защита от двойки входом.	10	
Тема 2.5. Борьба в стойке.	5	Инструктаж по технике безопасности. Комбинаторика Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Выведение из равновесия (кузуши-вадза). Страховка. Самостраховка. Защиты от подсечки. Бросок через бедро в движении	8	

		Защиты от броска через бедро. Зацепы в движении. Защиты от зацепов. Комбинации передней и задней подножки в движении. Защиты от подножек. Комбинации подножек и бросков в движении. Комбинации подножек и бросков в движении. Комбинации подножек и зацепов в движении. Комбинации подножек и подсечек в движении. Броски падением (сувари-вадза) в движении. Преследование в партере.		
Тема 2.6. Использование подручных средств.	6	Наиболее распространенные подручные средства, используемые для самообороны и варианты их использования. биомеханические особенности выполнения приемов самозащиты с использованием подручных средств. Характеристика приемов самозащиты с использованием подручных средств. Понятие линии атаки, боевой и мертвой зоны. Уходы с линии атаки и входы в мертвую зону. Явара. Освобождения от захватов. Явара. Ударная техника. Явара. Болевые контроли удержания. Портфель. Ремень. Освобождения от захватов. Портфель. Ремень. Ударная техника. Портфель. Ремень. Болевые контроли и удержания. Зонт. Освобождения от захватов. Зонт. Ударная техника. Зонт. Болевые контроли и удержания.	6	
Тема 2.7 Приемы самозащиты.	7	Повторение техники безопасности при работе с оружием. Характеристика действий при угрозе оружием в упор. Тактика действия при самозащите от группы нападающих. Защита от захватов при групповом нападении. Защита от угрозы оружием при групповом нападении. Защита от захватов при групповом нападении с использованием явары. Защита от угрозы оружием при групповом нападении с использованием явары. Защита от захватов при групповом нападении с использованием портфеля. Защита от угрозы оружием при групповом нападении с использованием портфеля. Защита от захватов при групповом нападении с использованием ремня.	10	

		Защита от угрозы оружием при групповом нападении с использованием ремня. Защита от захватов при групповом нападении с использованием зонта. Защита от угрозы оружием при групповом нападении с использованием зонта.		
Тема 2.8 Защита от оружия.	8	Наиболее распространенные атаки холодным оружием. Биомеханические особенности выполнения приемов защиты от атак холодным оружием. Характеристика приемов защиты от ударов ножом, тяжелым предметом, используемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств. Нож. Защита от удара ножом сверху. Нож. Защита от удара ножом снизу. Нож. Защита от удара ножом сбоку. Нож. Защита от удара ножом наотмашь. Нож. Защита от повторных ударов ножом сверху. Нож. Защита от повторных ударов ножом снизу. Нож. Защита от повторных ударов ножом сбоку. Нож. Защита от повторных ударов ножом наотмашь. Нож. Защита от комбинаций ударов сверху-наотмашь. Нож. Защита от комбинаций ударов снизу-сбоку. Палка. Защита от удара палкой сверху. Палка. Защита от удара палкой сбоку. Палка. Защита от удара палкой наотмашь. Палка. Защита от укола палкой. Палка. Защита от комбинаций ударов палкой. Бутылка. Топор. Саперная лопатка. Защиты от ударов.	12	
Тема 2.9. Контрольное и итоговое занятие.	9	Зачет по ОФП. Подведение итогов.	2	
Всего			90	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортзала.

Оборудование: волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи; волейбольная сетка; баскетбольные щиты; футбольные ворота; лыжи, лыжные палки и лыжные ботинки; тренажеры; гимнастические маты; столы для настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения: компьютер.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование).

ISBN 978-5-16-015948-5

2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2е изд., перераб. – М.: АльфаМ: ИНФРАМ, 2018. – 336 с.: ил.

ISBN 9785982811578 (АльфаМ)

ISBN 9782160035451 (ИНФРАМ)

Дополнительные источники:

1. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование; 2018 г.
2. И.С. Барчуков, В.Я.Кикоть. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. – М.»Юнити-Дана», 2017 г.
3. В.Н.Вельякин, В.В.Модестов. Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск. Методическое пособие. – Рязань, 2018 г.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Издательство: КноРус. 2018 г.
5. Дворкин Л. С., Чермит К. Д., Давыдов О. Ю. Физическое воспитание студентов. Издательство: Феникс. Серия: Высшее образование. 2018 г.
6. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень. 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 255 с.
7. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10-11 классы. Издательство: Просвещение 2017 г.
8. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Блиневский А.Ю., Рябинина С.К. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с.
9. Погадаев Г. И., Палтиевич Р. Л., Щербаков В. Г. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования. Издательство: Дрофа. 2018 г.
10. В.В.Смирнов, З.С.Сямиулин. Техника самозащиты по школе Чой. Методическое пособие. М. «РИО ВАФ», 2019г.
11. Ильин Е. П. Психология спорта. Издательство: Питер. 2017.
12. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В.. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Издательство: Просвещение. Серия: Работаем по новым стандартам. 2017 г.
13. Починкин А.В., Сейранов С.Г. Экономика физической культуры и спорта.– М.: Советский спорт, 2019

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
-уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;	- утренняя пробежка, - гимнастика, - выполнение упражнений
- знать: 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.	- тестирование - устный опрос