

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванкова Марина Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 18.01.2025 10:32:07
Уникальный программный ключ:
ff3e8d023f8bf971e40e799028d5f1dd50698d59

Частное учреждение профессиональная образовательная организация
«Южно-Уральский колледж бизнеса»
(ЧУ ПОО «ЮуКБ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Квалификация выпускника: Юрист
на базе среднего общего образования

Челябинск 2024

Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины	3
2. Структура и содержание дисциплины	4
3. Условия реализации дисциплины	8
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	9

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в профессиональный цикл.

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

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» 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 ППФП 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.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен освоить **общие и профессиональные компетенции**:

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

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

1.4 Количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часа,

самостоятельной работы обучающегося 170 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов (очная форма)
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
теоретическое обучение	10
лабораторные и практические занятия	160
практическая подготовка	24
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Практ. подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	6
Раздел 1. Теоретико - практический (практические основы физической культуры)				
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Лекционные занятия:	16		ОК 2,3,6,10,14
	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	4		
	Вводный инструктаж по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура»	4		
	Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом.	4		
	Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой, бегом, гимнастикой, игровыми занятиями и т.д	4		
	Практическое занятие:	2	2	
	Роль физической подготовки в юридической деятельности, значение физической культуры как инструмента личностного и нравственного воспитания будущего специалиста юридической деятельности	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.	22		
Тема 1.2 Основы	Лекционные занятия:	16		

методики самостоятельных занятий	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	4		
	Методы тренировки.	4		
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры.	4		
	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	4		
	Практическое занятие:	8	4	
	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	4	4	
	Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка, ОРУ, силовые упражнения	20		
Тема 1.3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Практическое занятие:	8	8	ОК 2,3,6,10,14
	1.2.1 Связь занятий физической культурой со здоровьем.	4	4	
	1.2.2 Связь занятий физической культурой с физическим развитием.	2	2	
	1.2.3 Связь занятий физической культурой с физической подготовленностью.	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.	20		
Тема 1.4. Основы здорового образа жизни	Практическое занятие:	2		ОК 2,3,6,10,14
	1.3.1. Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, на улучшение физического развития и физической подготовленности в работе юриста. Нормы ГТО	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.	20		

	Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.			
Тема 1.5 Физические способности человека и их развитие.	Лекционные занятия:	16		
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.	4		
	Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	4		
	Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.	4		
	Практическое занятие:	6	6	
	Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств	4	4	
	Особенности физической и функциональной подготовленности.	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	20		
Раздел 2. Методико-практический (методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры)				
Тема 2.1. Методико-практические занятия:	Лекционные занятия:	16		ОК 2,3,6,10,14
• легкая атлетика	2.1.1Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Понятие об утомлении и переутомлении. Строевые упражнения (повторение).	2		
• баскетбол	2.1.2Правила техники безопасности в игре баскетбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком).	2		
• волейбол	2.1.3Правила техники безопасности в игре волейбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники	2		

	игры волейбол.			
• гимнастика	2.1.4 Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.	2		
	2.1.5 Прыжковые упражнения, выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры.	2		
	2.1.6 Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами.	2		
	2.1.7 Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. 2. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. 4. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.	20		
Тема 2.2 ОФП	Лекционные занятия:	18		
	Изучение техники безопасности при занятиях в тренажёрном зале. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач	2		
	Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.	4		
	Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами	6		
	Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.	6		

	Практическое занятие:	6	6	
	Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.	2	2	
	Круговая тренировка.	2	2	
	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия. Формирование структуры комплексов по атлетической гимнастике, ОРУ с гантелями	20		
Раздел 3.				
Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)				
Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия	Практическое занятие:	52	8	
• легкая атлетика	3.1.1 Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).	4		ОК 2,3,6,10,14
	3.1.2 Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	4		
	3.1.3 Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	4		
• баскетбол	3.1.4 Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	4		
	3.1.5 Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении.	4		

	3.1.6 Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».	4		
• волейбол	3.1.7 Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах	4		
	3.1.8 Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру.	4		
	3.1.9 Передача мяча в стену: передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах	4		
• гимнастика	3.1.14 ОРУ типа зарядки. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения.	4		
	3.1.15 Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью.	4	4	
	3.1.16 Разновидности ходьбы.	4	4	
	3.1.17 Специальные беговые упражнения. ОРУ комплекс с набивными мячами (М), с мячом (Д).	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. 2. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. 3. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижная игра «Подай и попади». Игровые упражнения с набивным мячом. 4. Упражнения на гибкость, силу и растяжение.	20		

Раздел 4. Применение физической силы для мер административного пресечения

Тема 4.1. Элементы Единоборств	Лекционные занятия:	18		
	Приемы самостраховки.	2		
	Обучение стойке, изучение падений и бросков, изучение приёмов борьбы лежа и стоя, изучение приёмов самозащиты. Комбинация бросков, ответные приемы против основных бросков болевые приемы.	6		
	Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца.	4		
	Техника безопасности в ходе единоборств Тактика силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	6		
	Практическое занятие:	10	10	
	Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.	10	10	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость	20		
Каратэ-до, айкидо, тхэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).				

Раздел 5.			
Контрольно - оценочный (критерии результативности занятий)			
	Практическое занятие:	8	8
	4.1 Информационный контроль за учебной деятельностью. Требования к уровню подготовки студентов. Оценка освоения учебного материала.	2	2
	4.2 Теоретические и методические знания, умения и навыки.	2	2
	4.3 Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.	2	2
	4.4 Контрольные задания, упражнения, тесты. Средняя оценка результатов учебно- тренировочных занятий.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Контрольные задания, упражнения, тесты.	20	
	Всего:	340	24

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир.

Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения:

- мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, музыкальный центр);
- гимнастическая шведская стенка, гимнастические маты, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- 1 Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2.
2. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте: учебное пособие для среднего профессионального образования / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, О. Б. Подоляка, А. А. Артеменков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 105 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13327-1

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/book/099859B9-97A7-4D44-9240-E6A2D0572386>
2. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/book/8E44DF71-A267-4B09-B3D3-E43CFC0DC21D>
3. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. — 2-е изд., перераб. — М.: Альфа-М: НИЦИНФРА-М, 2018. — 336 с. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>.
4. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и

- доп. — М.:ИздательствоЮрайт,2017.—127с. Текст:электронный//ЭБСЮрайт[сайт].— URL:<https://www.biblio-online.ru/viewer/A4840E4A-9A7A-4026-9447-C064052F1FA6#page/1>
5. Никитушкин,В.Г.
Теорияиметодикафизическоговоспитания.Оздоровительныетехнологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. —2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 217 с.Текст: электронный // ЭБСЮрайт[сайт].— URL:<https://www.biblio-online.ru/viewer/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63#page/1>
6. Аллянов,Ю.Н.
Физическаякультура:учебникдляСПО/Ю.Н.Аллянов,И.А.Письменский.—3-еизд.,испр.— М.:ИздательствоЮрайт,2017.—493с.Текст:электронный //ЭБСЮрайт[сайт].— URL:<https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBV-08A6A705ECD9#page/1>
7. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО /Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт,2019.—125с.Текст:электронный//ЭБСЮрайт[сайт].—URL:<https://www.biblio-online.ru/viewer/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611#page/1>
8. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.:ИздательствоЮрайт,2017.—424с.<https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/11>. Физическая культура студентов специального учебного отделения /Л. Н. Гелецкая. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6.Текст:электронный//ЭБСЮрайт[сайт].— URL:<http://znanium.com/go.php?id=511522>
9. Физическаякультура(СПО)/ВиленскийМ.Я.,ГоршковаА.Г.-Москва:КноРус,2015.214.- ISBN978-5-406-04313-4.Текст:электронный//ЭБСЮрайт[сайт].— URL:<http://www.book.ru/book/916506>
- 10.Физическаякультура(СПО)/КузнецовВ.С.,КолодницкийГ.А.-Москва:КноРус,2016.-256.- ISBN978-5-406-04754-5.Текст:электронный//ЭБСЮрайт[сайт].— URL:<http://www.book.ru/book/918488>

Интернет-ресурсы:

- 1.[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 2.[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- 3.[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- 4.[www. gour32441. narod. ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»)

3.3. Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов
Уметь:	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; -применять навыки ППФП в профессиональной деятельности; -применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;	Демонстрация и выполнение упражнений и фрагментов занятий.
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	- Фронтальный опрос, решение тестовых заданий -Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. -Оценка результатов тестирования, физической подготовленности по видам спорта. -Оценка техники базовых элементов спортивных игр.