

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**



Подписано цифровой
подписью: Шуваткин
Александр Викторович
DN: cn=Шуваткин
Александр Викторович,
o=ГБПОУ "ПГК",
ou=директор,
email=college@pgk63.ru
Дата: 2026.04.02

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора
ГБПОУ «ПГК»
от 02.04.2026 № 261-03

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.В.12 ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*«профессиональный цикл»
программы подготовки специалистов среднего звена
40.02.02 Правоохранительная деятельность*

Самара, 2026

ОДОБРЕНО

Предметно-цикловой

(методической) комиссией

Юридических дисциплин

Председатель Якубова Т.В.

Составитель: Гилязов А.А., преподаватель ГБПОУ «ПГК»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность», утвержденной приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.01.2025 года № 3.

Рабочая программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями и шаблоном, утвержденном в ГБПОУ «Поволжский государственный колледж».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.В.12 ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Целью дисциплины Профессионально – прикладная физическая культура является формирование физической готовности будущего специалиста к успешной профессиональной деятельности, сохранению высокого уровня работоспособности и здоровья в условиях конкретной служебной деятельности, а также овладение прикладными знаниями, умениями, навыками и физическими качествами, необходимыми для эффективного выполнения служебных задач.

Дисциплина «Профессионально - прикладная физическая культура» относится к вариативной части профессионального цикла и реализуется в образовательной программе на основании прямого запроса профильного работодателя

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы, владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте методы работы в профессиональной и смежных сферах порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	определять задачи для поиска информации, планировать процесс поиска, выбирать необходимые источники информации выделять наиболее значимое в перечне информации, структурировать получаемую информацию, оформлять результаты поиска оценивать практическую значимость результатов поиска применять средства информационных технологий для решений профессиональных задач, использовать современное программное обеспечение в	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности прием структурирования информации формат оформления результатов поиска информации современные средства и устройства информатизации, порядок их применения программное обеспечение в профессиональной деятельности, в том числе цифровые средства

	профессиональной деятельности использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач	
ОК 03	организовывать собственную деятельность, оценивать ее эффективность и качество определять источники и актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности, применять современную научную профессиональную терминологию определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования, составлять различные правовые документы. планировать личные доходы и расходы, принимать финансовые решения, составлять личный бюджет, использовать разнообразие финансовых инструментов для управления личными финансами в целях достижения финансового благополучия, с учетом финансовой безопасности	типовые методы и способы выполнения профессиональных задач содержание актуальной нормативно-правовой документации, современная научная и профессиональная терминология возможные траектории профессионального развития и самообразования основы правовой и финансовой грамотности, структуру личных доходов и расходов, правила составления личного и семейного бюджета, особенности различных банковских и страховых продуктов и возможности их использования в профессиональной деятельности и для управления личными финансами
ОК 04	организовывать работу коллектива и командь взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива психологические особенности личности
ОК 05	грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке проявлять толерантность в рабочем коллективе	правила оформления документов правила построения устных сообщений, особенности социального и культурного контекста
ОК 06	проявлять гражданско - патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение, описывать значимость своей специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения	сущность гражданско-патриотической позиции, традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, значимость профессиональной деятельности по специальности стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 09	понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности, кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые), писать простые связные сообщения на знакомые или	правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика) лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности, особенности произношения, правила чтения текстов профессиональной направленности

	интересующие профессиональные темы	
ПК 1.3	обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан при пресечении правонарушений, задержании и доставлении правонарушителей, документировать обстоятельства применения физической силы специальных средств и огнестрельного оружия, информировать органы и организации о фактах, требующих оперативного реагирования, поддерживать должный уровень физической и огневой подготовки, необходимый для осуществления профессиональной деятельности	правовую основу применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, тактику действий по силовому пресечению, задержанию и сопровождению правонарушителей основы личной безопасности порядок и правила оказания первой помощи

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48
в том числе:	
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	46
контрольные работы	Не предусмотрено
курсовая работа (проект)	Не предусмотрено
самостоятельная работа студента (всего)	Не предусмотрено
в том числе:	
Составление сравнительных таблиц, Составление схем, Решение ситуационных задач, Составление проектов документов.	
Итоговая аттестация в форме (указать)	Зачет с оценкой

2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.В.12 ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем академических часов, в том числе в форме практической подготовки	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
РАЗДЕЛ 1.			
Тема 1.1. Ознакомление с требованиями и правилами техники безопасности на занятиях по профессионально – прикладной физической культуре	Содержание	2	ОК.01-ОК.06, ОК.09, ПК.1.3
	Общие требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных и экстремальных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. В том числе практических и лабораторных занятий ПЗ 1 Оценка уровня физической подготовленности: тестирование по нормативам (бег 100 м, челночный бег 4×10 м, подтягивания/отжимания, прыжок в длину с места) ПЗ 2 Метание учебной гранаты (600 г) на дальность. Освоение техники броска. ПЗ 3 Отработка отжиманий из положения лёжа: на ладонях, кулаках, с узкой и широкой постановкой рук ПЗ 4 Силовая подготовка: подтягивание, отжимание, работа с гириями ПЗ 5 Приёмы защиты от ударов ножом и палкой ПЗ 6 Координационная выносливость при длительном преследовании (кросс с отягощением) ПЗ 7 Стресс-тренировка: физическая нагрузка на фоне утомления с элементами рукопашного боя ПЗ 8 Прикладная акробатика (кувырки, падения, самостраховка при задержании) ПЗ 9 Работа с партнёром: отработка совместного задержания и надевания наручников ПЗ 10 Физическая подготовка к действиям в замкнутом пространстве (лифт, коридор, автомобиль) ПЗ 11 Эстафеты прикладного характера (переноска «раненого», груза, преодоление этапов) ПЗ 12 Тренировка вестибулярного аппарата (кувырки, вращения с	46	ОК.01-ОК.06, ОК.09, ПК.1.3

	последующим прицеливанием) ПЗ 13 Техника работы с резиновой палкой (ПР-73) и защита от неё ПЗ 14 Приёмы освобождения от захватов за руки, одежду, шею спереди и сзади ПЗ 15 Физическая подготовка к высотно-штурмовым действиям (спуски, подъёмы по канату) ПЗ 16 Приёмы защиты и нападения в условиях ограниченной видимости (с завязанными глазами) ПЗ 17 Силовая подготовка с собственным весом (отжимания в упоре лёжа, приседания, бёрпи) ПЗ 18 Отработка отжиманий из положения лёжа: на ладонях, кулаках, с узкой и широкой постановкой рук. ПЗ 19 Элементы самбо и дзюдо для задержания вооружённого противника ПЗ 20 Преодоление полосы препятствий с переноской груза (имитация патронного ящика, 20-24 кг). ПЗ 21 Самостраховка при падении: на бок, на спину, вперёд с опорой на руки. ПЗ 22 Переноска пострадавшего: на руках, на плечах, на спине. ПЗ 23 Итоговое практическое занятие: комплексное выполнение нормативов и моделирование профессиональной ситуации.		
Промежуточная аттестация <i>Зачет с оценкой</i>			
Всего		48	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Кабинет тактико-специальной подготовки, оснащенный(е) в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

1. Коноплева Е. Н. Профессионально-прикладная физическая культура: учебное пособие. В 2ч. -Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2021. - (ч. 1 – 108 с.; Чч 2 – 116 с.).
2. Зенкова Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов: учебное пособие. - Ростов-на-Дону: РГУПС, 2020. -123с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Умеет – выполнять боевые приёмы борьбы в объёме, необходимом для задержания и сопровождения правонарушителя – преодолевать полосу препятствий (вертикальные и горизонтальные препятствия, ров, лестницу, стену) в форменной одежде или с оружием (макетом) – демонстрировать нормативные показатели по общей физической подготовке – применять приёмы самостраховки при падении и защиты от ударов – действовать в экстремальных ситуациях: при нападении сзади, в ограниченном пространстве, при массовых беспорядках – проводить прикладные упражнения с партнёром – оценивать своё функциональное состояние и корректировать нагрузку – оказывать первую помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, открытых ранениях, остановке дыхания	– выполняет контрольные нормативы по общей физической подготовке – демонстрирует правильную технику бега на короткие и средние дистанции, стартовый разгон, финиширование – демонстрирует технику выполнения боевых приёмов борьбы – выполняет приёмы самостраховки при падении – преодолевает полосу препятствий на фоне значительного физического утомления (после бега 1000 м) с сохранением правильной техники – оказывает первую помощь при вывихах, растяжениях, ранениях на практическом занятии (наложение шины, жгута, давящей повязки)	Экспертное наблюдение выполнения практических работ
Знает – нормативно-правовые основы физической подготовки сотрудников правоохранительных органов – требования техники безопасности при проведении занятий по ППФП – классификацию и содержание профессионально-прикладных физических качеств применительно к служебным задачам – правила и методику выполнения боевых приёмов	– выполняет контрольные упражнения, оценивающие каждое качество – анализирует свой профиль физической подготовленности и определяет «слабые» качества с точки зрения профессиональной пригодности.	Экспертное наблюдение выполнения практических работ

борьбы – основы самоконтроля при интенсивных физических нагрузках – способы оказания первой помощи и само- и взаимопомощи при травмах на занятиях – требования к уровню физической подготовленности для сдачи ведомственных нормативов		
---	--	--

