

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



Подписано цифровой  
подписью: Смагина  
Ольга Александровна  
DN: cn = Смагина Ольга  
Александровна,  
o=ГБПОУ «ПГК»,  
ou=директор,  
email=college@pgk63.ru,  
c=RU  
Дата: 2025.04.11

**УТВЕРЖДЕНО**  
**Приказ директора**  
**ГБПОУ «ПГК»**  
**от 11.04.2025 № 363-03**

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

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

**Самара, 2025**

## **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:

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

	<p>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.</p>		
<p>Промежуточная аттестация Зачет с оценкой</p>			
<p><b>Всего</b></p>		<p><b>48</b></p>	

### **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 освоенности компетенций	Методы оценки
<p><b>Умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять боевые приёмы борьбы в объёме, необходимом для задержания и сопровождения правонарушителя</li> <li>– преодолевать полосу препятствий (вертикальные и горизонтальные препятствия, ров, лестницу, стену) в форменной одежде или с оружием (макетом)</li> <li>– демонстрировать нормативные показатели по общей физической подготовке</li> <li>– применять приёмы самостраховки при падении и защиты от ударов</li> <li>– действовать в экстремальных ситуациях: при нападении сзади, в ограниченном пространстве, при массовых беспорядках</li> <li>– проводить прикладные упражнения с партнёром</li> <li>– оценивать своё функциональное состояние и корректировать нагрузку</li> <li>– оказывать первую помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, открытых ранениях, остановке дыхания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполняет контрольные нормативы по общей физической подготовке</li> <li>– демонстрирует правильную технику бега на короткие и средние дистанции, стартовый разгон, финиширование</li> <li>– демонстрирует технику выполнения боевых приёмов борьбы</li> <li>– выполняет приёмы самостраховки при падении</li> <li>– преодолевает полосу препятствий на фоне значительного физического утомления (после бега 1000 м) с сохранением правильной техники</li> <li>– оказывает первую помощь при вывихах, растяжениях, ранениях на практическом занятии (наложение шины, жгута, давящей повязки)</li> </ul>	<p>Экспертное наблюдение выполнения практических работ</p>
<p><b>Знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– нормативно-правовые основы физической подготовки сотрудников правоохранительных органов</li> <li>– требования техники безопасности при проведении занятий по ППФП</li> <li>– классификацию и содержание профессионально-прикладных физических качеств применительно к служебным задачам</li> <li>– правила и методику выполнения боевых приёмов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполняет контрольные упражнения, оценивающие каждое качество</li> <li>– анализирует свой профиль физической подготовленности и определяет «слабые» качества с точки зрения профессиональной пригодности.</li> </ul>	<p>Экспертное наблюдение выполнения практических работ</p>

<p>борьбы</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– основы самоконтроля при интенсивных физических нагрузках</li><li>– способы оказания первой помощи и само- и взаимопомощи при травмах на занятиях</li><li>– требования к уровню физической подготовленности для сдачи ведомственных нормативов</li></ul>		
---	--	--

