

**Калужский филиал
Частное учреждение профессионального образования
Юридический полицейский колледж**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины ОУД.09
«Физическая культура»**

для обучающихся на базе основного общего образования
по специальности:

40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

ПРИНЯТО

Методическим советом
Юридического полицейского колледжа
Протокол №1 от 29.08.2024 года

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2024 года

Разработчик:

Учебно-методический отдел ЮПК

Калуга – 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».....стр. 3
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».....стр. 10
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».....стр.19
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»стр.21

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается на базовом уровне в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Профессионально-ориентированное содержание реализуется в прикладном модуле: раздел 9.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.3.1. 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 общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- выполнять требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

Изучение дисциплины позволит будущим специалистам понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической и спортивно-технической подготовке); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

1.3.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании ОК и ПК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	<ul style="list-style-type: none"> - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной

	<p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

	<ul style="list-style-type: none"> - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 1.6.	ПК 1.6 Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.	ПК1.6. уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная нагрузка образовательной программы дисциплины (всего)	108
Основное содержание	72
теоретическое обучение (комбинированный урок)	10
практические занятия	58
самостоятельная работа	36
в т.ч. Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	12
в т. ч.:	
практические занятия	6
самостоятельная работа	6
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	4

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел № 1. Значение ФК и С в повседневной жизни студентов. Техника безопасности на уроках ФК			
Тема 1.1 Психофизиологические основы ФК и С. ГТО в физическом воспитании студентов	Основное содержание	6	ОК -08
	Теоретическое обучение (комбинированный урок)	2	
	Общий инструктаж по охране труда на занятиях физической культуры. Адаптивная ФК. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся ФК и С и способы их сознательной регуляции.		
	Практическое занятие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	
	Самостоятельная работа: Повторение пройденного материала	2	
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Основное содержание	3	ОК- 08
	Практическое занятие Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека	2	
	Самостоятельная работа: Повторение пройденного материала	1	
Раздел № 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Основное содержание	6	ОК- 8
	Практическое занятие (комбинированный урок)	2	
	Инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места.		
	Практическое занятие Общая физическая подготовка. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового	2	

	разгона, финиширование. Совершенствование техники бега на дистанции 30 м, 60 м, 100 м и 3*10 м, контрольный норматив.		
	Самостоятельная работа: Повторение техники безопасности на уроках физической культуры. Выполнение имитации низкого старта, финиширование.	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	Основное содержание	6	ОК -08
	Теоретическое обучение (комбинированный урок)	2	
	Техника бега по дистанции. Кроссовая подготовка.		
	Практическое занятие № 4 Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	2	
	Самостоятельная работа: Олимпийские чемпионы России на длинные дистанции.	2	
Раздел № 3. Настольный теннис			ОК -08
Тема 3.1. Основные правила игры в настольный теннис.	Основное содержание	12	
	Теоретическое обучение (комбинированный урок)	2	
	Инструктаж по охране труда на занятиях по физической культуре, в том числе в игре настольный теннис. Знакомство с элементами базовой техники настольного тенниса. Виды подачи.		
	Практическое занятие № 5 Изучение особенностей правил игры в настольный теннис. Техника игры в настольный теннис. Прием, передача мяча слева, справа в ближайшей зоне. Тактика игры атакующего против атакующего. Учебная игра. Совершенствование технике и тактике игры. Учебная игра.	6	
	Самостоятельная работа: Повторение пройденного материала	4	
Раздел № 4. Гимнастика.			ОК – 0.8 ПК -1.6.
Тема 4.1. Акробатические упражнения.	Основное содержание	6	
	Практическое занятие № 6 Виды гимнастики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок вперед-назад. Кувырki прыжком через препятствие, кувырок назад по наклонной плоскости, стойка на лопатках «березка». Комбинации из акробатических элементов.		
Самостоятельная работа: Выполнение акробатических упражнений. Выполнение сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа. Выполнение упражнения «складка вперед».	3		
	Основное содержание	9	ОК-08

Тема 4.2. Развитие гибкости и скоростной выносливости.	Теоретическое обучение (комбинированный урок)	2	ПК -1.6
	Инструктаж по охране труда на занятиях гимнастикой. Виды гимнастики. олимпийские игры и гимнастика.		
	Практическое занятие Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	4	
	Самостоятельная работа: Выполнить упражнения для развития силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработать упражнения утренней гимнастики. Составить и продемонстрировать упражнения для улучшения координации движений. Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	3	
Раздел № 5. Спортивные игры.			ОК-04
Тема 5.1. Волейбол	Основное содержание	3	
	Практическое занятие Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	
	Самостоятельная работа: Изучить правила игры в волейбол, выполнить упражнение на развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствовать технически е прием ы. Определить признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению	1	
Тема 5.2. Ознакомление с правилами игры в волейбол.	Основное содержание	3	ОК-04
	Практическое занятие Основное содержание Инструктаж по охране труда на занятиях спортивных игр. Знакомство с видами спортивных игр. Технические приемы. Виды приемов и передач. Техника перемещения на площадке.	2	

	Комбинации из элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Выполнение имитации передвижения в стойке волейболиста. Пробная игра с элементом пионербола и волейбола.		
	Самостоятельная работа: История спортивной игры волейбол. Изучение правил игры, судейство в волейболе.	1	
Тема 5.3. Виды приемов и передач мяча.	Основное содержание	6	ОК- 04
	Практическое занятие Прием и передача мяча от сетки. Прием и передача после подачи. Комбинация «Восьмерка». Верхняя и нижняя подача мяча: подача мяча по зонам; силовая подача. Учебная игра. Судейство.	4	
	Самостоятельная работа: Выполнение упражнений на прыгучесть. Закрепление правил игры, судейство в волейболе.	2	
Тема 5.4. Нападающий удар	Основное содержание	1	ОК-04
	Практическое занятие Выполнение подводящих упражнений для нападающего удара. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. Судейство.	2	
	Самостоятельная работа: Повторение пройденного материала	1	
Тема 5.5. Баскетбол	Основное содержание	6	ОК-04
	Практическое занятие Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение правой левой рукой, броски в кольцо с места и в движении. Совершенствование выполнения ведения мяча с изменением направления с последующим броском в кольцо. Зачет: передача мяча в тройках со сменой мест за 30 секунд. Совершенствование бросков по кольцу с точек. Зачет: штрафной бросок - 10 бросков на точность Учебная игра с применением изученных элементов. Совершенствование техники бросков с контрольных точек. Зачет: ведение мяча правой левой рукой с обводкой 3-х баскетбольных кругов с броском в кольцо. Учебная игра	4	
	Самостоятельная работа: Развитие физических качеств (посещение спортивных секций)	2	
Раздел № 6 Лыжная подготовка.	Основное содержание	3	ОК -08
	Практическое занятие Правила техники безопасности. Подбор лыжного инвентаря. Классификация лыжных ходов. Построение. Повороты на месте и в движении. Повороты и торможение. Повороты на лыжах: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «упором», переступанием. Торможение «плугом», «упором». Горнолыжная техника. Спуски и подъёмы. Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов.	2	

	Самостоятельная работа: Повторение пройденного материала	1	
Раздел № 7. Общая физическая подготовка.			ОК- 08
Тема 7.1. Понятие ОФП.	Основное содержание	15	
	Практическое занятие Инструктаж по мерам безопасности. Укрепление здоровья, развитие физических качеств, контроль дыхания при выполнении физических упражнений Практические занятия: Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на развития общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Сдача контрольных нормативов.	10	
	Самостоятельная работа: Разработка комплекса ОРУ на развитие различных групп мышц.	5	
Раздел № 8. Туризм			ОК-08 ОК-04
Тема 8.1. Туризм. Основные понятие.	Основное содержание	3	
	Теоретическое занятие Практические занятия: Разборка палатки. Преодоление искусственных и естественных препятствий. Сплав по р. Воронка.	2	
	Самостоятельная работа: Теория ПМП при травме в автономных условиях.	1	
Раздел 9. Самооборона			ПК- 1.6 ОК-01
Тема 9.1 Основы самообороны	Основное содержание	6	
	Практическое занятие Отработка основ элементов рукопашного боя. Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и других физических качеств.	4	
	Самостоятельная работа: Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и других физических качеств.	2	
Тема 9.2. Страховки. Виды страховок и само страховок	Основное содержание	3	
	Практическое занятие Виды страховок вперед, назад и боковые.	2	
	Самостоятельная работа: Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых и других физических качеств. Страховка. Статья 20- Применение физической силы сотрудником полиции.	1	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		4	
Всего		108	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета – спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета (спортивный зал):

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, гимнастические скакалки, секундомеры.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
2. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.
3. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
4. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р3, темы: 3.1 Р4, темы: 4.1, 4.2 Р9, темы: 9.1, 9.2	<ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р5, темы 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5 Р8, темы 8.1	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р1, темы 1.1., 1.2 Р2, темы 2.1, 2.2 Р3, темы 3.1 Р4, темы 4.1, 4.2 Р6 Р7, темы 7.1 Р8, темы 8.1	<ul style="list-style-type: none"> – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 1.6 Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.	Р4, темы 4.1, 4.2 Р7, темы 7.1 Р9, темы 9.1, 9.2	<ul style="list-style-type: none"> -выполнение приемов самообороны на дифференцированном зачете – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)

5. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Оценка уровня физических способностей обучающихся

Легкая атлетика

Характеристика упражнений	пол	I курс		
		5	4	3
1. Бег 100 м (с)	Д	16,2	17,6	19,0
	Ю	14,0	14,8	15,2
2. Бег 400 м (мин) 1000 м (мин) 2000 м (мин) 3000 м (мин)	Д	2,0	2,10	2,20
	Ю	3,30	3,50	4,05
	Д	11,00	13,00	14,00
	Ю	13,00	14,30	15,30
3. Прыжки с разбега (см)	Д	360	330	270
	Ю	410	390	340
4. Прыжки с места (см)	Д	180	170	160
	Ю	230	215	205
5. Метание малого мяча (м)	Д	18	16	14
	Ю	32	30	27
6. Бег 60 м (с)	Д	7.9	8.7	8.9
	Ю	6.9	7.6	7.9
7. Бег 3*10 м (с)	Д	8.2	9.0	9.3
	Ю	7.3	8.0	8.2

Спортивные игры «Баскетбол»

№	Упражнения		I курс		
			«5»	«4»	«3»
1	Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	д	5	4	3
		ю	6	5	4
2	Штрафной бросок (10 раз)	д	4	3	2
		ю	5	4	3
3	Разновидность ведения: стоя на месте, по переменно левой, правой рукой на время	д	1.30	1.15	1.00
		ю	2.00	1.45	1.30
4	Передача мяча в стену (одной рукой от плеча) в течение одной минуты расстояние 2,5 м	д	48	46	44
		ю	52	50	48

Спортивные игры «Волейбол»

№ п\п	Упражнения		I курс		
			3	4	5
1	Верхняя передача через сетку в парах	Д	10	13	18
		Ю	12	15	19
2	Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1м)	Д	5	8	12
		Ю	7	10	14
3	Подача мяча через сетку (из 10 попыток)	Д	3	4	5
		Ю	4	5	6
4	Верхняя передача над собой	Д	4	5	6
		Ю	6	7	8

Лыжная подготовка

№	упражнения	1 курс	
		«5»	«4»
1	Бег на лыжах (мин. сек.) 3 КМ	Д	20.00 20.30 21.00
2	Бег на лыжах (мин. сек.) 5 КМ	Ю	26.30 27.00 27.30

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
Бег 100 м (сек)	16.5	17.0	17.5
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Сгибание и разгибание рук с упором на колени (кол-во раз)	25	20	15
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз в мин)	40	35	30
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Бег 100 метров (сек)	14,0	14,5	15,0
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз в мин)	40	35	30
9. Сгибание и разгибание рук (Отжимание) (кол-во раз)	30 30	25 25	20 20
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке

№ п/п	Описание теста, единицы Измерения	Тестируемое качество	Специальность	Оценка		
				5	4	3
1.	Бег 30 м, с	Скоростные	ПД; ПС			
	Девушки			4,8	5,3	6,1
	Юноши			4,3	4,8	5,2
2.	Челночный бег 3×10 м, с старт из-за набивного мяча с обязательным обеганием предмета и касанием мяча)	Координационные способности, быстрота	ПД; ПС			
	Девушки			8,4	8,7	9,6
	Юноши			7,2	7,5	8,1
3.	Прыжки в длину с места	Скоростно-силовые	ПД; ПС			
	Девушки			1.90	1.70	1.60
	Юноши			2.30	2.10	1.80
4.	6 Минутный бег, м	Выносливость	ПД; ПС			
	Девушки			1300	1200	900
	Юноши			1500	1300	1100
5.	Наклон вперед из положения стоя, см	Гибкость	ПД; ПС			
	Девушки			20	14	7
	Юноши			15	12	5
6.	Удержание в вися на согнутых руках юноши, сек	Силовая выносливость рук	ПД; ПС	30	25	20
7.	Удержание в вися на прямых руках Девушки, сек			45	35	30
8.	Прыжки через скакалку за 1 мин Девушки	Скоростная выносливость	ПД; ПС	125	120	115
9.	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз Юноши	Силовая выносливость мышц-сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, депрессоров плечевого пояса.	ПД; ПС	11	9	4
10.	По команде «Марш» пробежать 10 метров, выполнить два кувырка вперед, прыжком поворот кругом, два кувырка вперед, пробежать 10	Координационные способности	ПД; ПС			

	метров в обратном направлении. Результат, определяется с точностью до 0,1 сек					
	Девушки			13.5	14.0	15.0
	Юноши			12.0	13.0	13.5