

Профессиональное образовательное учреждение
«Уральский региональный колледж»



Утверждаю

Директор ПОУ «УРК»

 А.В. Молодчик

"22" апреля 2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

40.02.02 Правоохранительная деятельность

среднего профессионального образования базовой подготовки

2024

Одобрена:

Цикловой (методической) комиссией

Утверждена:

Директором ПОУ «Уральский региональный колледж»

Молодчиком А.В.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС),
базисного учебного плана (далее БУП) по специальности 40.02.02
Правоохранительная деятельность

Организация-разработчик: Профессиональное образовательное учреждение
«Уральский региональный колледж»

Разработчики: Тютин А.А., преподаватель общеобразовательных дисциплин
высшей категории

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

1.2. Место дисциплины в структуре: 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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе: обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 170 часов;

часть программы- 170 часов- реализуется в форме практической подготовки и включает лекций- 0 часа, практических занятий- 170 часов, самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
3 семестр (зачет)	32
4 семестр (зачет)	46
5 семестр (зачет)	30
6 семестр (зачет)	24
7 семестр (зачет)	26
8 семестр (дз)	12
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
практические занятия	170
лекции, семинары	2
Практическая подготовка	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
в том числе:	
сообщения, рефераты, презентации	170
Промежуточная аттестация в форме зачета, 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	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1.	Теоретико - практический (практические основы физической культуры)	32	ОК 02, 03, 06, 10, 14 ПК 1.6
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Практические занятия:	8	
	1.1.1 Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	2	
	1.1.2 Нормативы (Бег, Скакалка)	2	
	1.1.3 Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом.	2	
	1.1.4 Нормативы (Пресс, Отжимания)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.	28	
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Практические занятия:	12	
	1.2.1 Связь занятий физической культурой со здоровьем.	2	
	Нормативы (Подтягивание, Планка)	2	
	1.2.2 Связь занятий физической культурой с физическим развитием.	2	
	1.2.3 Связь занятий физической культурой с физической подготовленностью.	2	
	Нормативы (Подъем Гири, рывок гири)	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять комплексы упражнений физкультурминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.	28	
Тема 1.3. Основы	Практическое занятие:	12	

здорового образа жизни	1.3.1. Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья	2	
	Раскрывать положительное влияние на улучшение физического развития и физической подготовленности.	2	
	Нормативы (Прыжки в длину с места с разбега)	2	
	Нормативы (Гибкость)	2	
		2	
	Всего за 3 семестр (зачет)	88	

4 семестр

Раздел 2.	Методико-практический (методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры)	46	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 2.1. Методико-практические занятия:	Практические занятия:	46	ОК 02, 03, 06, 10, 14 ПК 1.6
• легкая атлетика	2.1.1Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Понятие об утомлении и переутомлении. Строевые упражнения (повторение). Нормативы (Строевая)	2 2 2 4 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). Броски в кольцо	2 2 2 2 4 2	
• волейбол	2.1.3Правила техники безопасности в игре волейбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры волейбол.	2 2 2	

	Прием мяча снизу Прием мяча сверху Атака (волейбол)	2 4 4 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	28	
	Всего за 4 семестр (зачет)	74	

5 семестр

Раздел 2.	Методико-практический (методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры)	30	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 2.1. Методико-практические занятия:	Практические занятия:	30	ОК 02, 03, 06, 10, 14 ПК 1.6
• гимнастика	2.1.4 Прыжковые упражнения, выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность на оценку.	4	
	2.1.5. Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами.	4	
	2.1.6 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	

	2.1.7.Техника попеременно двушажного хода. Техника одновременно безшажного хода. Техника одновременно двухшажного хода.	4	
	2.1.8.Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью. Разновидности ходьбы.	4	
• плавание	2.1.9Техника безопасности при занятиях плаванием. Упражнения для разогревания.	6	
• лыжи	2.1.10Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: 4.Скользкий шаг без палок под уклон. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. 5.На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений. 6.Техника безопасности при занятиях плаванием. Упражнения для разогревания.	28	
	Всего за 5 семестр (зачет)	58	

6 семестр

Раздел 3.	Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)	24	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия	Практические занятия:	24	ОК 02, 03, 06, 10, 14
• легкая атлетика	3.1.1 Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Нормативы (бег на 100 метров) Нормативы (бег на 1000 метров) Нормативы (бег на 3 км)	2 2 2 2 2	

	3.1.2 Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Волейбол Баскетбол Бадминтон теннис	2 2 2 2	ПК 1.6
	3.1.3 Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. Прыжки с места Прыжки с разбега	2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку	20	
	Всего за 6 семестр (зачет)	44	

7 семестр

Раздел 3.	Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)	26	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия	Практические занятия:	26	ОК 02, 03, 06, 10, 14 ПК 1.6
• 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.	2 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 4	

	3.1.6 Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол». Стритбол (2х2) Броски в кольцо	2 2 2	
• 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	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку	14	
	Всего за 7 семестр (зачет)	40	

8 семестр

Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия	Практические занятия:	12	ОК 02, 03, 06, 10, 14 ПК 1.6
• Волейбол	3.1.8 Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру.	6	
	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	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.	24	
	Всего за 8 семестр (дифференцированный зачет)	36	
	Всего:	340	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале.

Оборудование:

- волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, скакалки, обручи, мат и коврики для растяжки и выполнения упражнений, столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, шарики для настольного тенниса, ракетки и воланчики для бадминтона.
- рабочее место преподавателя.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

Дополнительная литература:

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454154>

2. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455543>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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.	Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	Выполнение ГТО Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнение нормативов Внеаудиторная самостоятельная работа Защита докладов
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;	«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки	Внеаудиторная самостоятельная работа Защита докладов

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверить у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.	Решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области применения информационных технологий, технических средств, системного ПО.	Оценка нормативов и физических упражнений. Защита рефератов
ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Организация и планирование собственной деятельности; демонстрация понимания цели и способов ее достижения; выполнение деятельности в соответствии с целью и способами определенными руководителем	Оценка нормативов и физических упражнений. Защита рефератов
ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Извлечение и анализ информации из различных источников; использование различных способов поиска информации; применение найденной информации для решения профессиональных задач .	Оценка нормативов и физических упражнений. Защита рефератов
ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.	анализ инноваций в области информационных технологий, аппаратных средств, программного обеспечения	Оценка нормативов и физических упражнений. Защита рефератов
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.	- Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных социальных и профессиональных целей. - Проявление основ здорового образа жизни.	Оценка нормативов и физических упражнений. Защита рефератов
ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.	знать основы охраны труда и техники безопасности. уметь осуществлять основные мероприятия направления организационного обеспечения деятельности судов общей юрисдикции;	Оценка нормативов и физических упражнений. Защита рефератов

№ п/п	Физич еские способ ности	Контроль ное упражнен ие (тест)	Возр аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорос тные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорди национ ные	Челночны й бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорос тно- силовы е	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Вынос ливост ь	6- минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкос ть	Наклон вперед из положени я стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силов ые	Подтягива ние: на высокой переклади не из виса, кол-во раз (юноши), на низкой переклади не из виса лежа, количеств о раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

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. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
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. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ)
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
Девушки**

Направленность задания	Оценка в баллах				
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	5	4	3	2	1
	15,8	16,1	16,6	17,1	18,4
2. На силовую подготовленность – поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	52	47	42	32	24
3. На общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек.)	10,25	10,40	11,00	11,20	11,35

Юноши

Направленность задания	Оценка в баллах				
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	5	4	3	2	1
	13,3	13,6	14,0	14,4	14,8
2. На силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (количество раз)	14	12	10	8	6
3. На общую выносливость – бег 3000 м (мин., сек.)	12,10	12,50	13,30	14,00	14,20

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ)
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
Девушки**

Вид задания	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	18,00	18,40	19,40	20,10	21,20
2. Плавание 50 м (мин., сек.)	1,00	1,08	1,15	1,25	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	185	175	165	155	145
4. Прыжки в длину или высоту с разбега (см)	355	345	330	310	280
	120	115	110	105	95
5. Метание гранаты 500 г (м)	22	20,5	19	17	15
6. Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см)	20	16	12	9	7
7. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются на предметной (цикловой) комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования.				

Юноши

Вид задания	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	24,00	25,30	26,30	27,30	29,00
2. Плавание 50 м (мин., сек.)	0,42	0,46	0,48	0,55	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	242	235	230	220	210
4. Прыжки в длину или высоту с разбега (см)	445 145	430 140	415 135	400 130	380 125
5. Метание гранаты 700 г (м)	40	37	34	31,50	28
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	14	10	8	6	4
7. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются на предметной (цикловой) комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования.				

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) - без учёта времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Подтягивание на перекладине (юноши).
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши и девушки).
7. Плавание без учета времени - 50 м (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах без учёта времени (девушки - 2000 м, юноши - 3000 м).
9. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Приём и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).
11. Метание гранаты (юноши).

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий)

при конкретном заболевании).

10.Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.

11.Основные требования к организации здорового образа жизни студента.

12.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.

13.Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.

14.Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.

15.Значение физической культуры для будущего специалиста -работника социальной сферы.

16.Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

17.Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.

18.Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.

19.Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.

20.Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

21.Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

22.Физическое качество - сила.

23.Занятия физическими упражнениями при миопии.

24.Занятия физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

25.Питание как компонент здорового образа жизни.

26.Влияние физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.

27.Физическое качество - быстрота.

28.Занятия физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.

29.Влияние вредных привычек на здоровье человека.

30.Физическое качество - ловкость.

31.Физическое качество - выносливость.

32.Изменения, наступающие в организме в условиях крайнего севера.

33.Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов эндокринной системы.

34.Приспособление человека к условиям жаркого климата.

35.Занятия физическими упражнениями при заболеваниях крови.

36.Физическое качество - гибкость.

37.Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов пищеварения.

38.Занятия физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.