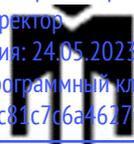


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Горшков Георгий Сергеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 24.05.2023 11:35:53  
Уникальный программный ключ:  
77acd55e49b7c81c7c6a46276b4779b08f9164a9



**Автономная некоммерческая организация  
профессионального образования  
«МОСКОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ФИНАНСОВО-ЮРИДИЧЕСКИЙ  
ИНСТИТУТ»**

---

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом Ректора МФЮИ  
от 16.05.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

для специальности

**40.02.02 Правоохранительная деятельность**

базовой подготовки

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК «Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин»

Протокол № 5 от 15 апреля 2022 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 509 (ред. от 24.07.2015) (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21.08.2014, регистрационный № 33737).

Председатель ПЦК – доцент Мощенок Г.Б.

Разработчик: Д.В. Аверкиев, преподаватель

Рецензент: А.В. Манин, преподаватель МФЮА

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>31</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>44</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.02 **Правоохранительная деятельность**.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 1.3. 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.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

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.

## Требования к формированию личностных результатов

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности,	ЛР 2

порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	<b>ЛР 3</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	<b>ЛР 4</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	<b>ЛР 6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	<b>ЛР 8</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	<b>ЛР 10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	<b>ЛР 11</b>
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	<b>ЛР 12</b>

#### **1.4. Количество часов на освоение программы:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

**Промежуточная аттестация** – дифференцированный зачет.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>340</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>170</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>168</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>170</i>
<i>Промежуточная аттестация</i>	<b><i>Дифференцированный зачет</i></b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	1 <b>Практическое занятие. Физическая культура в профессиональной деятельности</b> Освоение методики методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основы здорового образа жизни.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ</b>			
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	2 <b>Практическое занятие. Обучение техники бега на короткие дистанции.</b> Спецупражнения легкоатлета в движение и на месте. Обучение технике бега по дистанции. Обучение финишированию. Бег с высокого старта. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег по дистанции (30 и 60 м). Равномерный бег и бег с ускорением.	2	<b>3</b>
	3 <b>Практическое занятие. Обучение технике бега с низкого старта.</b> Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Бег с низкого старта (на 15-20 м) группами и по одному. Повторный бег до 30 м и с предельной скоростью (2-3 раза).	2	<b>3</b>
	4 <b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b> Ознакомление с техникой бега на 100 м. Показ техники бега в целом и на отдельных отрезках: на старте, в беге на стартовом разгоне, в беге по дистанции, на финишном отрезке дистанции. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции. Бег на 40-60 м (2-3 раза). Выход с низкого старта. Бег с низкого старта 20-30 м без команды и по команде с различными выдержками 6-8 раз. Повторный бег в 1/2, 3/4 силы. Бег на 100м - текущий контроль	2	<b>3</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Кросс. Закрепление и совершенствование техники	<b>6</b>	<b>3</b>

	изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			
<b>Тема 2.2.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	5	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек</b> Повторение правил игры и судейства. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общие требования безопасности при проведении спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. ОФП (упражнения, активизирующие кровообращение в ногах). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.		2	3
<b>Тема 2.3.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	
	6	<b>Практическое занятие. Обучение техники бега на средние дистанции.</b> Техника бегового шага. Ознакомить с техникой бега на 800 м. Основные особенности бега на средние дистанции: бег со старта, по дистанции и на финиширование; махового шага: толчок, полет и приземление на грунт с носка. ОРУ на расслабления. Бег на 80-120 м 2-3 раза воспроизвести показанную технику бега. Многоскоки, подскоки. Имитация махового шага.	2	3
	7	<b>Практическое занятие. Техника бега со старта. Бег по виражу. Обход бегущего впереди.</b> Бег с высокого старта на 15-20 м 3-4 раза по одному или группой. Бег в колонне, обход бегущего впереди. Бег с чередованием с ходьбой.	2	3
	8	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции</b> Ознакомление с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции. Переменный бег на 200-300м с ускорениями по 30-60м. Ходьба с упражнениями на расслабление. Медленный ритмичный бег на 500 м через 100м ходьба. Бег на 1000м - текущий контроль	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей.		6	3
<b>Тема 2.4.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	9	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники ведения мяча, ударов по мячу и остановок мяча</b> Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по летящему	2	3

		мячу средней частью подъема. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинации из освоенных элементов техники ведения, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.		
	10	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники защитных действий</b> Удары по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	2	3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	4	3
Тема 2.5. Легкая атлетика		<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	11	<b>Практическое занятие. Кроссовая подготовка</b> Пробежка дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности 3-4 раза по 500м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кросс 2000 м - девушки, 3000 м – юноши - текущий контроль	2	3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	3
Тема 2.6. Тяжелая атлетика		<b>Содержание учебного материала:</b>	4	
	12	<b>Практическое занятие. Правила гиревого спорта. Судейство в гиревом спорте.</b> Ознакомление с программными требованиями по разделу гиревой спорт. Общие требования безопасности при проведении занятий по гиревому спорту. ОФП (на верхний плечевой пояс). Подготовительные упражнения для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь (назначение – ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статистических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания)	2	3
	13	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники рывка гири одной рукой.</b> Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика; для повышения физической выносливости гиревика. Ознакомление с правилами соревнований по гиревому спорту. Упражнение рывок. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). Рывок, выполняемый с одной гирей. Рывок гири одной рукой - текущий контроль	2	3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОРУ без предметов, с предметами. Элементы акробатики, элементы тяжелой атлетики,	5	3

	подвижные спортивные игры, упражнения для развития силы, упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика, упражнения с гириями, упражнения для повышенной физической выносливости гиревика.		
<b>Тема 2.7.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
	14 <b>Практическое занятие. Правила игры. Судейство. Судейская жестикуляция. Стойки, остановки, передвижения.</b> Знания терминологии спортивной игры. Знание правил игры. Общие требования безопасности при проведении спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	2	
	15 <b>Практическое занятие. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками в движении сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Варианты техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль</b>	2	
	16 <b>Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.	<b>5</b>	
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
Итого в семестре - 32 ч., в том числе: практических занятий – 32 ч.; самостоятельной работы обучающегося – 32 ч.			
<b>4 семестр</b>			
<b>Тема 2.8.</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14</b>	<b>3</b>
	18 <b>Практическое занятие. Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики.</b>	2	

	19	<b>Практическое занятие.</b> Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах.	2	3
	20	<b>Практическое занятие. Развитие силовых качеств.</b> Упражнения для укрепления здоровья.	2	3
	21	<b>Практическое занятие. Развитие силовых качеств.</b> Упражнения на выносливость	2	3
	22	<b>Практическое занятие. Коррекция фигуры.</b> Регуляция мышечного тонуса.	2	3
	23	<b>Практическое занятие. Коррекция фигуры.</b> Дифференцировка силовых характеристик движений.	2	3
	24	<b>Практическое занятие. Коррекция фигуры.</b> Упражнения с гантелями, эспандерами	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса силовых упражнений. Отжимания. Упражнения с отягощением и без отягощения. Силовые упражнения.		<b>16</b>	3
<b>Тема 2.9. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>	3
	24	<b>Практическое занятие. Настольный теннис</b> 24.1 Правила настольного тенниса. Судейство в настольном теннисе. Тактические действия. Стойка игрока. Способы держания ракетки. 24.2 Передвижения. Программные требования по разделу настольный теннис. Общие требования безопасности при проведении занятий по настольному теннису.	2 2	
	25	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники игры в настольный теннис</b> 25.1 Хват ракетки: азиатский, европейский. Техника подачи мяча: маятник, челнок, веер, бумеранг. 25.2 Техника передвижения у стола: старт из И.П., передвижение к мячу; работа ног при выполнении удара, выход из удара, занятие новой позиции. Двусторонняя игра.	2 2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; упражнения по совершенствованию технических приемов.		<b>8</b>	3
	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>20</b>	3
26	<b>Практическое занятие. Совершенствование опорных прыжков через козла.</b> 26.1 Элементарные правила страховки и помощи на уроке. Строевые упражнения на месте и в движении. 26.2 Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимися темпом движений без потери качества выполнения). Опорный прыжок через козла - текущий контроль.	2 2		
	27	<b>Практическое занятие. Тренировка в выполнении акробатической комбинации</b> (кувырк вперед, назад; стойка на лопатках; мостик; равновесие; полушпагат). Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат,	4	
<b>Тема 2.10. Гимнастика</b>				

		складка, мост, стойка на лопатках, кувырок вперед – назад; стойки на голове и на руках – юноши). Упражнения с неопределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.		
	28	<b>Практическое занятие. Обучение упражнений на брусьях</b> (разновысокие - девушки, параллельные – юноши). Комплекс упражнений с отягощением. Лазание на гимнастической стенке.	4	3
	29	<b>Практическое занятие. Тренировка в выполнении упражнений на брусьях/перекладине.</b> Тренировка в равновесии, висах и упорах.	4	3
	30	<b>Практическое занятие. Совершенствование ОРУ б/п и с/п в парах.</b> Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении (с набивными м., гантелями, скакалками). Прием контрольных упражнений.	4	3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.	<b>20</b>	3
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	2
Итого в семестре - 44 ч., в том числе: практических занятий – 44 ч.; самостоятельной работы обучающегося – 44 ч.				
<b>5 семестр</b>				
<b>Тема 2.11. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	3
	32	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b> Спецупражнения легкоатлета в движение и на месте. Бег с высокого старта. Техника бега с низкого старта. Стартовый разгон. Техника бега по дистанции. Финиширование. Правила соревнований по бегу на короткие дистанции. Бег на 100м	2	
	33	<b>Практическое занятие. Совершенствование навыков спортивной ходьбы с изменением длины, частоты шагов.</b> Оздоровительная ходьба, с изменением направления движения и чередования темпов (коротким (50-55 см), средним (80-90 см) и длинным (100-110 см) шагом, в чередование с ходьбой до 150 см).	2	
	34	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b> Правила соревнований по бегу на средние дистанции. Применение техники и тактики выполнения бега на средние дистанции. Бег на 200-300 м 1-2 раза в равномерном темпе на последних 80-60 м дистанции увеличить скорость	2	

		бега и пробегать линию финиша с высокой скоростью. Бег на 800м		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Прыжки и многоскоки. Кросс. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	<b>6</b>	3
<b>Тема 2.12.</b> <b>Лёгкая атлетика.</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	3
	35	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</b> Правила соревнований по бегу на длинные дистанции. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по сыпучему грунту. Бег на 1000м	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Оздоровительный бег.	<b>2</b>	3
<b>Тема 2.13.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Ручной мяч. Футбол.</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	3
	36	<b>Практическое занятие. Ручной мяч. Совершенствование владения мячом.</b> Ловля, передача, ведение и броски мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Варианты ведения мяча, бросков мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Учебная двусторонняя игра.	2	
	37	<b>Практическое занятие. Совершенствование ведение мяча, техники ударов по мячу и остановок мяча.</b> 37.1 Учебная двусторонняя игра. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	2	3
		37.2 Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2	
	38	<b>Практическое занятие. Техника игры вратаря.</b> Ловля мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря. Ловля мяча на выходе.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.	<b>4</b>	3	
<b>Тема 2.14.</b> <b>Лёгкая атлетика.</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	3
	39	<b>Практическое занятие. Кроссовая подготовка.</b> Пробегание дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности 3-4 раза по 500м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных	2	

		препятствий. Кросс 2000 м - девушки, 3000 м – юноши.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> тренировка в оздоровительном беге.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 2.15.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Волейбол.</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	40	<b>Практическое занятие. Правила игры. Судейство.</b> Волейбол. Ознакомление с терминологией спортивной игры, с правилами игры, общими требованиями безопасности при проведении спортивных игр, влиянием игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, на психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Выполнение упражнений. 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.	2	3
	41	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками в движении сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях</b> Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Варианты техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль	2	3
	42	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.	2	3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение игровых упражнений	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Тема 2.16.</b> <b>Тяжелая атлетика</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	43	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники рывка гири одной рукой.</b> Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика; для повышения физической выносливости гиревика. Ознакомление с правилами соревнований по гиревому спорту. Упражнение рывок. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). Рывок, выполняемый с одной гирей. Рывок гири одной рукой - текущий контроль	2	3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОРУ без предметов, с предметами.	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Тема 2.17.</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	

Спортивные игры. Баскетбол	44	<b>Практическое занятие. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений.</b> 44.1 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. 44.2 Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.	2 2	3
	45	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники игры в защите. Блокирование.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра - контроль.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение игровых упражнений.		<b>10</b>	3
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	2
Итого в семестре - 32 ч., в том числе: практических занятий – 32 ч.; самостоятельной работы обучающегося – 32 ч.				
<b>6 семестр</b>				
Тема 2.18. Военно - прикладная физическая подготовка. Основы самообороны	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>24</b>	
	47	<b>Практическое занятие. Строевая подготовка.</b> Строевые приёмы, Навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	4	3
	48	<b>Практическое занятие. Строевая подготовка.</b> Отход и подход к начальнику. Перестроения в колоннах, шеренгах.	4	3
	49	<b>Практическое занятие. Физическая подготовка.</b> Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.	4	3
	50	<b>Практическое занятие. Выполнение силовых упражнений.</b> Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса. Подтягивание. Выполнение силовых упражнений. для развития мышц брюшного пресса, отжимание.	4	3
	51	<b>Практическое занятие. Развитие общей выносливости.</b> Развитие общей выносливости посредством метания теннисного мяча на точность. Прыжки со скакалкой.	4	3
	52	<b>Основы самозащиты при применении оружия</b> 52.1 Основы единоборств. 52.2 Принципы атлетической гимнастики для единоборств, борьба и нападение в	2 2	3

		партере, принципы и условия применения силы.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение специальных упражнений.	<b>20</b>	3
<b>Тема 2.19. Гиревой спорт.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>	
	53	<b>Практическое занятие. Гиревой спорт.</b> Выполнение подготовительных упражнений для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь (назначение – ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания) Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	4	3
	54	<b>Практическое занятие. Обучение техники рывка гири одной рукой.</b> Старт; замах; тяга; подрыв; фиксация. ОРУ гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи). Ознакомление с техникой выполнения упражнения рывка гири одной рукой, с техникой упражнения в целом и отдельными элементами упражнения. Выполнение подъема гирь – соревновательное время 10 минут. Техника безопасности занятий	4	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение ОРУ без предметов, с предметами. упражнения для развития силы, для совершенствования специальной гибкости гиревика		<b>16</b>	3
<b>Тема 2.20. Гимнастика/акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>	
	55	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники кувырка назад/стойки/.</b> Специальные упражнения акробатических элементов. Показ техники выполнения кувырка вперед/назад. Страхование и самострахование. Выполнение упражнения стойка на руках/лопатках/ - контроль.	4	3
	56	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники выполнения упражнений на снарядах/брусья, бревно/.</b> Выполнение упражнений по частям отдельно. Обратить особое внимание на положения ног; выполнение исходных положений для выполнения упражнений. Ознакомление с техникой выполнения упражнений: стойка на голове с помощью. Страхование. Самострахование. Специальные силовые упражнения гимнаста.	4	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости.		<b>20</b>	3
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	2
Итого в семестре - 42 ч., в том числе: практических занятий – 42 ч.; самостоятельной работы обучающегося – 42 ч.				
<b>7 семестр</b>				
<b>Тема 2.21.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>10</b>	

Лёгкая атлетика	58	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.</b> Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге. Техника бега по поворотам. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м. 2000м	2	3
	59	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники передачи эстафеты, «коридор» передачи.</b> Техника безопасности при передаче эстафетной палочки. «Коридор» передачи эстафетной палочки. Финиширование с эстафетой. Тренировочный бег с передачей эстафеты.	2	3
	60	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b> Правила соревнований по бегу на средние дистанции. Применение техники и тактики выполнения бега на средние дистанции. Бег на 200-300 м 1-2 раза в равномерном темпе на последних 80-60 м дистанции увеличить скорость бега и пробегать линию финиша с высокой скоростью. Бег на 800м	2	3
	61	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка.</b> Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Упражнения со скакалкой, запрыгивание на возвышенность, выпрыгивание вверх. Техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: прыжок в длину с места.	2	3
	62	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании</b> Инструктаж по технике безопасности при метании на дальность. Разбег, замах, финальное усилие при метании гранаты на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель. Контрольные испытания: метание гранаты на дальность: 700 гр.– юноши, 500 гр. – девушки.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Оздоровительный бег или быстрая ходьба. Занятия в тренажерном зале по ОФП. Метание предметов в даль.		<b>10</b>	3
Тема 2.22. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>	
	63	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники передвижения без мяча и с мячом</b> Стойки, прыжки, остановка, повороты. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперед – без мяча, и с мячом. Основные функции игроков.	2	
	64	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении</b> Ловля и передача мяча: на месте, в движении. В парах, тройках, «восьмёрка». Ведение мячом – дриблинг. Способы отбора мяча. Техника безопасности при владении мячом. Правила и судейство владения мячом.	2	
	65	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бросков; Техника</b>	2	

	<p>безопасности при выполнении бросков  Техника безопасности при выполнении бросков. Броски из-под щита. Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Правила и судейство штрафного броска.  Контрольные испытания: штрафной бросок.</p>		
66	<p><b>Практическое занятие. Техника и правила игры в стритбол; Тренировочное игры</b>  Тренировочные игры: 3x3, 4x4, 5x5. Судейство игр.</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины. Упражнения с гантелями.  Кроссовая подготовка. Подготовка к соревнованиям, изучение правил игры.</p>	<b>10</b>	
<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
Итого в семестре - 20 ч., в том числе: практических занятий – 18 ч.; самостоятельной работы обучающегося – 20 ч.			
<b>ВСЕГО</b>			<b>340</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

#### **Спортивный зал, тренажерный зал**

- стенка гимнастическая
- гимнастические скамейки
- гимнастические снаряды (козел)
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой
- маты гимнастические
- канат
- канат для перетягивания
- беговая дорожка
- ковер борцовский или татами
- скакалки
- палки гимнастические
- мячи набивные
- гантели (разные)
- секундомер
- инвентарь для игры в баскетбол
- мячи баскетбольные
- инвентарь для игры в волейбол
- волейбольные мячи
- ворота для мини-футбола
- мячи для мини-футбола
- столы для настольного тенниса
- инвентарь для настольного тенниса

#### **Стрелковый тир**

- комплекты учебной мебели
- учебное оружие
- пулеулавливатели
- стеллаж для хранения оружия
- ёмкость для пуль
- аптечка

#### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

- беговая дорожка по кругу
- яма с водой для стиль-чеза
- сектор для прыжка в длину и тройного прыжка
- сектор для прыжка в высоту
- сектор для толкания ядра и метания диска
- участок с элементами полосы препятствий

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы.

#### **3.2.1 Основная литература**

**1. Гилев, Г. А.** Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75830>

**2. Крамской, С. И.** Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>

**3. Быченков, С. В.** Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

### 3.2.2 Электронные ресурсы

**1.** Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]: Официальный сайт. – Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>

**2.** Сайт Департамента физической культуры и спорта города [Электронный ресурс]: Официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.mosSPORT.ru>

**3.** Сайт МВД РФ // <http://www.mvdinform.ru>

### 3.2.3 Дополнительные источники

**1. Токарь, Е. В.** Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144>

Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие для СПО / Т. М. Лебедихина. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2021. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-1120-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/104898>

**2. Сокур, Б. П.** Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями : учебное пособие / Б. П. Сокур, Ю. Н. Эртман, С. Е. Воробьева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 88 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95635>

**3.** История физической культуры : учебное пособие / составители К. Г. Томилин. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. — 115 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106568>

**4.** Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/84086>

### **3.3. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте университета (<http://www.mfui.ru/sveden/objects/#objects>).

Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовую, туалетные, другие помещения (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.).

Для адаптации к восприятию обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушенным слухом справочного, учебного материала имеются следующие условия:

- для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске);
- внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);
- разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих инвалидов и лиц с ОВЗ проводится за счет:

- использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;
- регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений;
- обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой, обеспечиваются следующие условия:

- ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий;
- в начале учебного года обучающиеся несколько раз проводятся по зданию МФЮИ для запоминания месторасположения кабинетов, помещений, которыми они будут пользоваться; педагог, его собеседники, присутствующие представляются обучающимся, каждый раз называется тот, к кому педагог обращается;
- действия, жесты, перемещения педагога коротко и ясно комментируются; печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается; обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;
- предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося).

При необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ОВЗ необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ определяется преподавателем в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных и практических занятий, текущего и промежуточного контроля.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<p><b>Умения:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;</p> <p>применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</p> <p>применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности.</p> <p>Личные достижения обучающихся.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>
<p><b>Знания:</b></p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>способы самоконтроля за состоянием здоровья;</p> <p>тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</p>	<p>Контроль устных ответов.</p> <p>Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий</p>

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	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	Координационные	Челночный 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	Скоростно- силовые	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	Выносливость	6-мин. 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	Гибкость	Наклон вперед из положения 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	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество 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
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
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
Бег 2000 м (мин, с)	10,00	11,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18,00	20,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	180	170	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
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	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 ППФП

Рекомендуемые ниже комплексы зачетных экзаменационных упражнений в виде специальной гимнастики дадут возможность быть высокороботоспособным в течение учебного года и быстрее адаптироваться к условиям и особенностям зачетно-экзаменационного периода.

№ п/п	Содержание	Возраст, лет	Юноши			Девушки		
			Оценка					
			3	4	5	3	4	5
1	Поднимание туловища на гимнастическом мате из положения лежа на спине, руки за головой	15	20 ниже	25	30 выше	20 ниже	25	30 выше
		18	25	30	35	25	30	35
2	Поднимание туловища на гимнастическом мате лежа на спине, руки к плечам, ноги согнуты за одну минуту	15	25 ниже	30	35 выше	20 ниже	25	30 выше
		18	30	35	40	25	30	35
3	Поднимание туловища на гимнастическом мате лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	15	35 ниже	40	45 выше	35 ниже	40	45 выше
		18	40	45	50	40	45	50
4	Прогибание туловища назад, сидя на гимнастической скамейке, руки за головой, ноги вытянуты вперед, закреплены	15	20 ниже	25	30 выше	20 ниже	25	30 выше
		18	25	30	35	25	30	35
5	Прогибание туловища лежа на бедрах на гимнастической скамейке, руки за головой, ноги закреплены	15	20 ниже	25	30 выше	20 ниже	25	30 выше
		18	25	30	35	25	30	35

**Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм  
и методов обучения обучающихся**

<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>
<i>Практическое занятие</i> Совершенствование бега на длинные дистанции	Урок-соревнование
<i>Практическое занятие</i> Кроссовая подготовка	Урок-соревнование