

УТВЕРЖДАЮ
Зав. отделением СПО
«Колледж экономики, права и
информационных
технологий»

Ю.В. Бирюков
«21» февраля 2018 г.



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по изучению дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

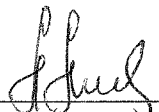
по специальности среднего профессионального образования

40.02.02 Правоохранительная деятельность

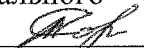
БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА

Мурманск
2018

Составитель: руководитель физического воспитания Панческу П.И.


(подпись)

Методические рекомендации по изучению дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности среднего профессионального образования 40.02.02 Правоохранительная деятельность рассмотрены и одобрены на заседании П(Ц)К «Профессиональный учебный цикл» по специальностям 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 40.02.02 Правоохранительная деятельность «07» сентябрь 2018 г., протокол № 6

Председатель П(Ц)К «Профессиональный учебный цикл» по специальностям 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 40.02.02 Правоохранительная деятельность Савицкий О.Ю. 

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К МЕТОДИЧЕСКИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ	стр. 4
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ	5
3. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К МЕТОДИЧЕСКИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ	17
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ	31

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

К МЕТОДИЧЕСКИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Практические занятия, включаемые в процесс обучения - это работа, которая выполняется под руководством преподавателя, по его заданию. Регулярное выполнение заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

В начале учебного года, на первых занятиях, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого обучающегося. При контроле упражнений, который проводится ежемесячно, оценивается техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки. Прирост показателей в упражнении оценивается на балл выше. В применяемых упражнениях используется дифференциация по полу, состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей развития физических качеств. Таким образом, целенаправленная и систематически организованная работа по физической культуре призвана способствовать тому, что количество обучающихся с высоким уровнем физического развития будет увеличиваться.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;

У3 применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

У4 применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни;

З3 способы самоконтроля за состоянием здоровья;

З4 тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

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.

№ 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-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	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 виса, кол-во раз (юноши), на	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

		низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**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	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 (с)	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 (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Девушки

Направленность задания	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	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				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	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)	355 120	345 115	330 110	310 105	280 95
5. Метание гранаты 500 г (м)	22	20,5	19	17	15
6. Подтягивание из вися 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.
--	---

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Практические занятия:

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Нормативы (отжимания)

Нормативы (Пресс)

Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом.

Контролируемые компетенции: ОК2, ОК3, ОК6, ОК10, ОК14, ПК1.6 З 1,2 У1,2

Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта Практические занятия:

Связь занятий физической культурой со здоровьем.

Нормативы (Скакалка на время).

Связь занятий физической культурой с физическим развитием.

Связь занятий физической культурой с физической подготовленностью.

Нормативы (отжимания).

Нормативы (Пресс).

Контролируемые компетенции: ОК2, ОК3, ОК6, ОК10, ОК14, ПК1.6З 1,2У1,2

Тема 1.3. Основы здорового образа жизни

Практическое занятие:

Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, на улучшение физического развития и физической подготовленности.

Нормативы (отжимания)

Нормативы (Пресс)

Нормативы ()

Контролируемые компетенции: ОК2, ОК3, ОК6, ОК10, ОК14, ПК1.6 З 1,2,3

У1,2

Тема 2.1. Методико-практические занятия

Практические занятия:

- легкая атлетика 2.1.1Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Понятие об утомлении и переутомлении. Строевые упражнения (повторение).

Нормативы (отжимания)

Нормативы (Пресс)

- 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).

- волейбол 2.1.3Правила техники безопасности в игре волейбол.

Строевые упражнения (повторение).

Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры волейбол.

Прием мяча с низу

Прием мяча с верху

Атака (волейбол)

Контролируемые компетенции: ОК2, ОК3, ОК6, ОК10, ОК14, ПК1.63 1,2,3,4 У1,2,3,4

Тема 2.1. Методико-практические занятия

Практические занятия:

- лыжи 2.1.4Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.
- гимнастика 2.1.5Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.
- плавание 2.1.6Техника безопасности при занятиях плаванием. Упражнения для разогревания.

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.

Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами.

2.1.9Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать пережат на спине и др.). Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Техника попеременно двушажного хода. Техника одновременно безшажного хода.

Техника одновременно двушажного хода.

Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью. Разновидности ходьбы.

Контролируемые компетенции: ОК2, ОК3, ОК6, ОК10, ОК14, ПК1.63 1,2,3,4У1,2,3,4

Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия

Практические занятия:

- легкая атлетика

Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).

Нормативы (отжимания)

Нормативы (Пресс)

Нормативы (бег на длинные дистанции)

Нормативы (Прыжки в длину).

Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.

Нормативы (планка)

Нормативы (стульчик)

Нормативы (отжимания)

Нормативы (Подтягивание).

Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.

Нормативы (Бег)

Нормативы (скакалка).

Контролируемые компетенции: ОК2, ОК3, ОК6, ОК10, ОК14, ПК1.6 З 1,2,3,4 У1,2,3,4

Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия

Практические занятия:

- баскетбол 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.

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.

Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».

Контролируемые компетенции: ОК2, ОК3, ОК6, ОК10, ОК14, ПК1.6 З 1,2,3,4 У1,2,3,4.

3. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

К МЕТОДИЧЕСКИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Одним из результатов работы колледжа должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и созидать. По данным НИИ профилактики и гигиены заболеваний детей, подростков и молодежи более 90 % подростков имеют отклонения физического и психического здоровья. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, благодаря которым человек приобретает знания, и умения для сохранения здоровья, повышает уровень физической подготовленности, воспитывает психологические черты личности.

Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему, поэтому в образовательном процессе необходимо организовывать внеаудиторные самостоятельные занятия, направленные на улучшение физического развития и сохранения здоровья. Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения - это работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию. При этом студенты сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий. Внеаудиторная работа студентов по физической культуре - одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер. Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение самостоятельных заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития. В начале учебного года, на первых занятиях, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого обучающегося. Исходя из этого, каждому из них предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый обучающийся выполняет предписанные ему упражнения в домашних условиях, проводит самоконтроль. При контроле упражнений, который проводится ежемесячно, оценивается техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки. Прирост показателей в упражнении оценивается на балл выше. В применяемых упражнениях используется дифференциация по полу, состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей развития физических качеств. Таким образом, целенаправленная и систематически организованная самостоятельная работа по физической культуре призвана способствовать тому, что количество обучающихся с высоким уровнем физического развития будет увеличиваться.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;

У3 применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

У4 применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни;

З3 способы самоконтроля за состоянием здоровья;

З4 тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

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.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

№ 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-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	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 виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса 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

Время, затрачиваемое на выполнение внеаудиторной самостоятельной работы и формы аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы представлены в следующей таблице:

Виды самостоятельной работы	Тема	Время, затрачиваемое на выполнение самостоятельной работы, час	Формы самостоятельной работы
Аудиторная	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		выполнение упражнений
	Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта		выполнение упражнений
	Тема 1.3. Основы здорового образа жизни		выполнение упражнений
	Тема 2.1. Методико-практические занятия: (легкая атлетика, баскетбол, волейбол)		выполнение упражнений
	Тема 2.1. Методико-практические занятия: (лыжи, гимнастика, плавание)		выполнение упражнений
	Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия: (легкая атлетика)		выполнение упражнений
	Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия: (баскетбол)		выполнение упражнений
Внеаудиторная	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной	15	выполнение заданий, предусмотренных планом практического занятия

	подготовке студентов		
	Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	17	выполнение заданий, предусмотренных планом практического занятия
	Тема 2.1. Методико-практические занятия: (легкая атлетика, баскетбол, волейбол)	48	выполнение заданий, предусмотренных планом практического занятия
	Тема 2.1. Методико-практические занятия: (лыжи, гимнастика, плавание)	32	выполнение заданий, предусмотренных планом практического занятия
	Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия: (легкая атлетика)	40	выполнение заданий, предусмотренных планом практического занятия
	Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия: (баскетбол)	18	выполнение заданий, предусмотренных планом практического занятия

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
12. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
13. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
14. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
15. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
16. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
17. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
18. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
19. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
20. Координационный тест — челночный бег 3×10 м	7,3	8,0	8,3
21. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
22. 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
7. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
8. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
9. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
10. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
11. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
12. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
10. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
11. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
12. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Девушки

Направленность задания	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	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				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	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)	355 120	345 115	330 110	310 105	280 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	14	10	8	6	4

упоре на брусьях (кол-во раз)					
7. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются на предметной (цикловой) комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования.				

СОДЕРЖАНИЕ ВНЕАУДИТОРНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Самостоятельная работа обучающихся:

Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.

Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта

Самостоятельная работа обучающихся:

Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.

Тема 2.1. Методико-практические занятия:

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.

Тема 2.1. Методико-практические занятия:

Самостоятельная работа обучающихся:

4. Скользящий 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.

Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия

Самостоятельная работа обучающихся:

Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.

Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.

Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия

Самостоятельная работа обучающихся:

Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.

Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.

Контролируемые компетенции: ОК2, ОК3, ОК6, ОК10, ОК14, ПК1.6 З 1,2,3,4

У1,2,3,4

Перечень основной и дополнительной литературы, интернет–ресурсов, необходимых для выполнения практических и самостоятельных работ

Основная литература:

1. Физическая культура (СПО). Учебник [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А. Горшков Г. – Электрон.текстовые данные. — Москва: КноРус, 2018. — 214 с. — ISBN 978-5-406-06038-4. - Режим доступа:<https://www.book.ru/book/929821>- ЭБС BOOK.ru, по паролю

Дополнительная литература:

1. Теория и история физической культуры (СПО) + еПриложение: дополнительные материалы[Электронный ресурс]: учебник / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – Электрон.текстовые данные. — Москва :КноРус, 2018. — 448 с. — ISBN 978-5-406-06391-0. - Режим доступа:<https://www.book.ru/book/929082>- ЭБС BOOK.ru, по паролю

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Электрон.текстовые данные. — Москва :КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4. - Режим доступа:<https://www.book.ru/book/926242> - ЭБС BOOK.ru, по паролю

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Электрон.текстовые данные. — Москва :КноРус, 2017. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05437-6. - Режим доступа:<https://www.book.ru/book/920006> - ЭБС BOOK.ru, по паролю

4. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Электрон.текстовые данные. — Москва :КноРус, 2016. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-04754-5. - Режим доступа:<https://www.book.ru/book/918488> - ЭБС BOOK.ru, по паролю

5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Электрон.текстовые данные. — Москва :КноРус, 2016. — 214 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05081-1. - Режим доступа:<https://www.book.ru/book/919257> - ЭБС BOOK.ru, по паролю.

Интернет-ресурсы:

1. <http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам
 2. <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, включающая цифровые образовательные ресурсы, методические материалы, тематические коллекции, инструменты (программные средства), предназначенные для поддержки учебной деятельности и организации учебного процесса