

**Министерство образования и науки Самарской области**

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

**УТВЕРЖДАЮ**

**Приказ директора колледжа  
от 13.04.2022 г № 211 - 03**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*«общеобразовательного цикла»  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность»*

**Самара, 2022**

## **ОДОБРЕНО**

Предметно – цикловой  
(методической) комиссией  
Физической культуры и ОБЖ  
Председатель  
Максимов

Составители: Иванова И.А., Казакова М.В. – преподаватели ГБПОУ «ПГК»,

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для специальностей среднего профессионального образования социально – экономического профиля: 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

Рабочая программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями и шаблоном, утвержденном в ГБПОУ «Поволжский государственный колледж».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена с получением среднего (полного) общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>11</b>
<b>2.1 Тематический план.....</b>	<b>11</b>
<b>2.2 Содержание учебной дисциплины.....</b>	<b>12</b>
<b>3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОФИЛЬНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ .....</b>	<b>18</b>
<b>4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>20</b>
<b>5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>23</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....</b>	<b>25</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....</b>	<b>28</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....</b>	<b>30</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа учебной дисциплины ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего (полного) общего образования ОУД. 06 «Физическая культура» на базовом уровне в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Содержание программы направлено на достижение следующих целей:

1. формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2. развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
3. формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельностью;
4. овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
5. овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
6. освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
7. приобретение компетентности в физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В ГБПОУ «Поволжский государственный колледж» на «Физическую культуру» по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» среднего профессионального образования социально – экономического профиля отводится 176 часов, в том числе 117 часов аудиторной нагрузки в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах ППСЗ среднего профессионального образования.

Основу данной программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

В профильную составляющую входит профессионально направленное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих компетенций:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней

Код	Наименование результата обучения
	устойчивый интерес.
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 4	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 5	Проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях, предупреждать и разрешать конфликты в процессе профессиональной деятельности.
ОК 6	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 7	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 8	Правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан, в том числе с представителями различных национальностей и конфессий.
ОК 9	Устанавливать психологический контакт с окружающими.
ОК 10	Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.
ОК 11	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 12	Выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормами морали, профессиональной этики и служебного этикета.
ОК 13	Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению, уважительно относиться к праву и закону.
ОК 14	Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для социальной и профессиональной деятельности.

В программе по дисциплине «Физическая культура», реализуемой при подготовке студентов специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» социально – экономического профиля, профильной составляющей являются темы разделов: легкая атлетика; спортивные игры, волейбол; спортивные игры, баскетбол; атлетическая гимнастика; лыжная подготовка; кроссовая подготовка (виды спорта по выбору для самостоятельной работы: плавание; элементы единоборства: каратэ – до, айкидо, тхэквондо; дзюдо, самбо, греко – римская и вольная борьба; ритмическая гимнастика).

В программе теоретические сведения дополняются демонстрациями, лабораторными работами и практическими занятиями.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение дисциплины «Физическая культура» при овладении студентами специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» социально – экономического профиля.

Резерв времени –174 часов – направлен на изучение:

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Техника бега

Тема 2.2. Техника спортивной ходьбы и прыжка в длину

Раздел 3. Спортивные игры

Тема 3.1. Волейбол

Тема 3.2. Баскетбол

Раздел 4. Атлетическая гимнастика

Тема 4.1. Развитие силовых физических качеств

Раздел 5. Лыжная подготовка

Тема 5.1. Техника лыжных ходов

Тема 5.2. Техника спусков и подъемов

Раздел 6. Кроссовая подготовка

Тема 6.1. Техника бега по пересеченной местности

Программой предусмотрена самостоятельная внеаудиторная работа, включающая занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.

Контроль качества освоения дисциплины «Физическая культура» проводится в процессе текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации.

Текущий и рубежный контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на дисциплину, как традиционными, так и инновационными методами. Результаты рубежного контроля учитываются при подведении итогов по дисциплине.

Учебная работа строится на основании тематического плана. При проведении практических занятий по физической культуре, учебные занятия в спортивном зале (осенью, весной) имеют комплексный характер.

Преподаватель при планировании объединяет 2 раздела:

- раздел 1. Введение и раздел 2. Легкая атлетика
- раздел 1. Введение и раздел 6. Кроссовая подготовка

Преподаватель при планировании объединяет 3 раздела:

- раздел 1. Введение, раздел 3. Спортивные игры. Волейбол и раздел 4. Атлетическая гимнастика
- раздел 1. Введение, раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол и раздел 4. Атлетическая гимнастика

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета/дифференцированного зачета по итогам изучения дисциплины в конце учебного года. Дифференцированный зачет по дисциплине проводится за счет времени, отведенного на ее освоение, и выставляется на основании результатов выполнения практических занятий, а также точек рубежного контроля.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преимущество с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно – деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно – оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно – оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется на учебных занятиях и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

**Теоретическая часть** направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно – практических основ физической культуры,

осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** предусматривает учебные занятия, на которых осуществляется учебно – методическая и учебно – тренировочная деятельность.

Содержание учебно – методической деятельности на практических занятиях обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно – методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На практических занятиях преподаватель проводит учебно – методические консультации, которые помогают определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно – тренировочная деятельность на практических занятиях содействует укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно – тренировочной деятельности на практических занятиях студентам по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, атлетическая гимнастика, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая гимнастика, плавание, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально – прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.



К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический, учебно – методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

## **МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «Физическая культура»

#### 2.1 Тематический план

Наименование раздела	Количество часов			
	максимальная учебная нагрузка	самостоятельная учебная работа	обязательная аудиторная учебная нагрузка, в т.ч.:	
			всего занятий	ЛР и ПЗ
Раздел 1. Введение	5	–	5	5
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	5	–	5	5
Раздел 2. Легкая атлетика	26	10	16	16
Тема 2.1. Техника бега	21	8	13	13
Тема 2.2. Техника спортивной ходьбы и прыжка в длину	5	2	3	3
Раздел 3. Спортивные игры	44	22	22	22
Тема 3.1. Волейбол	20	10	10	10
Тема 3.2. Баскетбол	24	12	12	12
Раздел 4. Атлетическая гимнастика	14	–	14	14
Тема 4.1. Развитие силовых физических качеств	14	–	14	14
Раздел 5. Лыжная подготовка	54	14	40	40
Тема 5.1. Техника лыжных ходов	32	8	24	24
Тема 5.2. Техника спусков и подъемов	22	6	16	16
Раздел 6. Кроссовая подготовка	33	13	20	20
Тема 6.1. Техника бега по пересеченной местности	33	13	20	20
<b>Итого</b>	<b>174</b>	<b>58</b>	<b>116</b>	<b>112</b>

## 2.2 Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
<b>Раздел 1.</b>	<i>Введение</i>	5		
<b>Тема 1.1.</b> Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	5		
	1 Основы здорового образа жизни			
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>		
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>		
	Практические занятия	<i>Не предусмотрено</i>		
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>		
<b>Раздел 2.</b>	<i>Легкая атлетика</i>	16	2	
<b>Тема 2.1.</b> Техника бега	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>		
	1	<i>предусмотрено</i>		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>		
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>		
	Практические занятия 1. Освоение техники бега на короткие дистанции 2. Отработка техники бега на короткие дистанции (контрольный норматив) 3. Освоение техники бега на средние дистанции 4. Освоение техники бега по прямой и виражу (контрольный норматив) 5. Освоение техники бега на длинные дистанции 6. Освоение техники бега на стадионе и по пересеченной местности (контрольный норматив)			1
				2
		2		
		2		
		2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	7. Эстафетный бег	2	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ № 1, выполнение комплекса ОРУ со скакалкой, выполнение комплекса ОФП № 1, выполнение комплекса ОФП № 2.	8	
<b>Тема 2.2.</b> Техника спортивной ходьбы и прыжка в длину	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	2
	1	Не предусмотрено	
	Демонстрации	Не предусмотрено	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Освоение техники прыжка в длину (контрольный норматив) 2. Освоение техники спортивной ходьбы	1 1	
	ТРК – 1. Подведение итогов по контрольным нормативам (КН)	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса для развития быстроты.	2	
<b>Раздел 3.</b>	<i>Спортивные игры</i>	22	
<b>Тема 3.1.</b> Волейбол	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	2
	1	Не предусмотрено	
	Демонстрации	Не предусмотрено	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Освоение техники игры 2. Отработка техники игры (контрольный норматив) 3. Освоение техники подачи 4. Отработка техники подачи (контрольный норматив) 5. Освоение техники игры у сетки	1 1 1 1 1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	6. Отработка техники игры у сетки (контрольный норматив)	1	
	7. Освоение тактики игры	1	
	8. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	2	
	ТРК – 2. Подведение итогов по КН	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса для развития силы, выполнение комплекса для развития ловкости, выполнение комплекса ОФП № 1, выполнение комплекса ОФП № 2, выполнение комплекса для совершенствования навыков игры.	10	
<b>Тема 3.2.</b> Баскетбол	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	2
	1	Не предусмотрено	
	Демонстрации	Не предусмотрено	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия		
	1. Освоение элементов техники игры	2	
	2. Отработка элементов техники игры (контрольный норматив)	1	
	3. Освоение техники броска мяча по кольцу	2	
	4. Отработка техники броска мяча по кольцу (контрольный норматив)	1	
	5. Освоение тактики игры	2	
6. Отработка тактики игры (контрольный норматив)	1		
7. Освоение тактических действий игроков	1		
8. Отработка тактических действий игроков	1		
Контрольные работы			
ТРК – 4. Подведение итогов по КН	1		
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ № 1, выполнение комплекса ОРУ со скакалкой, выполнение комплекса ОФП № 1, выполнение комплекса ОФП № 2, выполнение комплекса для совершенствования навыков игры.	12		
<b>Раздел 4.</b>	<i>Атлетическая гимнастика</i>	14	
<b>Тема 4.1.</b>	Содержание учебного материала	Не	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
Развитие силовых физических качеств	1		<i>предусмотрено</i>	2
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия			
	1. Составление комплексов упражнений по ОРУ (контрольный норматив)		2	
	2. Освоение техники работы на блочных тренажерах (контрольный норматив)		2	
	3. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири) (контрольный норматив)		2	
4. Составление комплексов упражнений по ОФП		2		
5. Развитие мышц плечевого пояса (контрольный норматив)		2		
6. Развитие мышц спины и живота (контрольный норматив)		2		
7. Развитие мышц ног (контрольный норматив)		1		
8. Развитие мышц рук		1		
Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>		
Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>		
<b>Раздел 5.</b>	<i>Лыжная подготовка</i>		40	
<b>Тема 5.1.</b> Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1		<i>предусмотрено</i>	
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические задания			
1. Освоение техники попеременного двухшажного хода		2		
2. Отработка техники попеременного двухшажного хода		2		
3. Освоение техники одновременного одношажного хода		2		
4. Отработка техники одновременного одношажного хода		2		
5. Освоение техники одновременного двухшажного хода		2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	6. Отработка техники одновременного двухшажного хода 7. Освоение техники бесшажного хода 8. Отработка техники бесшажного хода 9. Освоение техники конькового хода 10. Отработка техники конькового хода 11. Освоение техники поворотов на месте и в движении 12. Отработка техники поворотов на месте и в движении	2 2 2 2 2 2 2	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ № 1, выполнение комплекса ОРУ со скакалкой, выполнение комплекса ОФП № 1, выполнение комплекса ОФП № 2.	8	
<b>Тема 5.2.</b> Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	2
	1	<i>Не предусмотрено</i>	
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические задания 1. Освоение техники спусков и подъемов на лыжах 2. Отработка техники спусков и подъемов на лыжах 3. Освоение техники торможения на лыжах 4. Отработка техники торможения на лыжах 5. Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности 6. Приобретение опыта прохождения спусков, подъемов и неровностей на дистанции (контрольный норматив) 7. Приобретение опыта прохождения спусков, подъемов и неровностей на дистанции	2 2 2 2 4 2 1	
	ТРК – 3. Подведение итогов по КН	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса для развития быстроты выполнение комплекса для развития силы, выполнение комплекса для развития ловкости.	6	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 6.</b>	<i>Кроссовая подготовка</i>	20	
<b>Тема 6.1.</b>	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	2
Техника бега по пересеченной местности	1	<i>предусмотрено</i>	
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		
	1. Освоение техника бега со старта группой	1	
	2. Отработка техники бега со старта группой (контрольный норматив)	2	
	3. Приобретение опыта преодоления препятствий на дистанции кросса (ям, бугров, кустарников)	2	
	4. Приобретение опыта преодоления препятствий на дистанции кросса (ям, бугров, кустарников) (контрольный норматив)	2	
	5. Приобретение опыта участия в эстафете	2	
	6. Приобретение опыта участия в эстафете (контрольный норматив)	2	
	7. Преодоление полосы препятствий (юноши) и вертикальных препятствий (девушки)	4	
	8. Освоение техники бега в гору и с горы (контрольный норматив)	2	
	9. Отработка техники бега в гору и с горы	1	
	10. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	1	
	ТРК – 5. Подведение итогов по КН	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ОРУ № 1, выполнение комплекса ОРУ со скакалкой, выполнение комплекса ОФП № 1, выполнение комплекса ОФП № 2, выполнение комплекса для развития быстроты, выполнение комплекса для развития силы, выполнение комплекса для развития ловкости.	12	
	<b>Всего:</b>	174	

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОФИЛЬНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ**

#### **для специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность»**

Содержание профильной составляющей для специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» являются темы основы здорового образа жизни и практические занятия разделов спортивные игры и виды спорта по выбору для самостоятельной работы:

#### **Основы здорового образа жизни:**

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно – двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

#### **Практические занятия:**

##### **Спортивные игры.**

Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья, в том числе развитие координационных способностей, скорости, реакции, ориентация в пространстве; формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы; развитие таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

##### **Виды спорта по выбору для самостоятельной работы:**

###### **Плавание.**

Повышение потенциальных возможностей дыхательной и сердечно – сосудистой систем. Совершенствование основных двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты.

Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25 – 100 м по 2 – 6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

Самоконтроль при занятиях плаванием. Участие студентов в соревнованиях.

### **Элементы единоборства.**

**Каратэ – до, айкидо, тхэквондо** (восточные единоборства) развитие сложно – координационных движений, психофизических навыков (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресс, снятие психического напряжения, релаксация, регуляция процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность принимать правильное решение мгновенно).

**Дзюдо, самбо, греко – римская, вольная борьба:** формирование психофизических навыков (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучение приемам самозащиты и защиты, развитие физических качества (статическую и динамическую силы, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры.

Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

### **Ритмическая гимнастика.**

Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оздоровление сердечно – сосудистой, дыхательной, нервно – мышечной системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 – 30 движений.

#### 4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен освоить следующие результаты:

##### **Личностные:**

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно – смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно – смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

### **Метапредметные:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно – методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно – познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

### **Предметные:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности,

готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
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 4	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 5	Проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях, предупреждать и разрешать конфликты в процессе профессиональной деятельности.
ОК 6	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 7	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 8	Правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан, в том числе с представителями различных национальностей и конфессий.
ОК 9	Устанавливать психологический контакт с окружающими.
ОК 10	Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.
ОК 11	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 12	Выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормами морали, профессиональной этики и служебного этикета.
ОК 13	Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению, уважительно относиться к праву и закону.
ОК 14	Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для социальной и профессиональной деятельности.

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Требования к минимальному материально – техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база, лыжное хранилище, оборудованные раздевалки, душевые.

Оборудование учебного кабинета:

- Спорт. инвентарь;
- Лыжный инвентарь;
- Тренажеры.

**Информационное обеспечение обучения** (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы)

### **Основные источники**

Для преподавателей

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.— М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2015. – 431 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
2. Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2016. – 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Мрочко О.Г. Физическая культура: учебно – методическое пособие / Мрочко О.Г.— М., 2016. – 30с. <http://www.iprbookshop.ru/>

Для студентов

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.— М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2015. – 431 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
2. Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2016. – 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Мрочко О.Г. Физическая культура: учебно – методическое пособие / Мрочко О.Г.— М., 2016. – 30с. <http://www.iprbookshop.ru/>

### **Дополнительные источники**

Для преподавателей

1. Физическая культура: Учебное пособие/Под ред. Решетникова Н.В. – М.:Владос, 2008. – 357 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

Для студентов

1. Физическая культура: Учебное пособие/Под ред. Решетникова Н.В. – М.: Владос, 2008. – 357 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.



**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**  
к рабочей программе учебной дисциплины

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ  
ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол – во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Код формируемых компетенций</b>
1.	Раздел 1. Введение	5	Метод объяснения.	ОК 2 ОК 3 ОК 6
2.	Раздел 2. Легкая атлетика	16	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод микро – упражнений.	ОК 2 ОК 3
3.	Раздел 3. Спортивные игры	22	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, соревновательный метод, метод круговой тренировки.	ОК 2 ОК 3 ОК 6
4.	Раздел 4. Атлетическая гимнастика	14	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод круговой тренировки.	ОК 2 ОК 3
5.	Раздел 5. Лыжная подготовка	40	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод.	ОК 2 ОК 3

6.	Раздел 6. Кроссовая подготовка	20	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод.	ОК 2 ОК 3
----	--------------------------------	----	--	--------------

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
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 4	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 5	Проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях, предупреждать и разрешать конфликты в процессе профессиональной деятельности.
ОК 6	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 7	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 8	Правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан, в том числе с представителями различных национальностей и конфессий.
ОК 9	Устанавливать психологический контакт с окружающими.
ОК 10	Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.
ОК 11	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 12	Выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормами морали, профессиональной этики и служебного этикета.
ОК 13	Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению, уважительно относиться к праву и закону.
ОК 14	Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для социальной и профессиональной деятельности.

*Соотношение требований ФГОС СПО к сформированности ОК и требования ФГОС ООО к сформированности личностных и метапредметных образовательных результатов приведены в пояснительной записке к ППСЗ/ОПОП*

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**  
к рабочей программе учебной дисциплины  
Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (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 310 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 – ти минутный бег, м	16	1500	1300 – 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050 – 1200	900 и ниже
			17	и выше 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, количество 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

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
7	Технические	Передача мяча двумя руками сверху и прием снизу	16 17	15	12	9	15	12	9
		Прямая нижняя подача из 5 раз	16 17	5	4	3	5	4	3
		Штрафной бросок из 10 раз	16 17	7	5	3	5	4	3

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**  
к рабочей программе учебной дисциплины

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег 100 м (с)	14,0	14,5	15,5
3. Бег 1000 м (мин, с)	3,50	4,00	4,20
4. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
6. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
7. Бросок набивного мяча 2 кг из – за головы (м)	9,5	7,5	6,5
8. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
10. Координационный тест – челночный бег 3*10 м (с)	7,3	8,0	8,3
11. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
12. Поднимание туловища из положения лежа	27	25	20

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег 100 м (с)	16,5	17,5	18,5
3. Бег 500 м (мин, с)	2,00	2,10	2,20
4. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
5. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
6. Приседание на одной ноге, опора на стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
7. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
8. Координационный тест – челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
9. Бросок набивного мяча 1 кг из – за головы (м)	10,5	6,5	5,0
10. Поднимание туловища из положения лежа	25	20	15

**Иванова Ирина Александровна, Казакова Мария Всеволодовна –  
преподаватели дисциплины «Физическая культура», Ухова Анна Сергеевна**

**ГБПОУ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общеобразовательного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность»**