


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГПОУ «ЮРГИНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

 Д. Б. Рогова
08/09 2017 г.

ПРОГРАММА

Дисциплина

Физическая культура

Специальность

40.02.02 Правоохранительная деятельность

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ 12.05.14г.

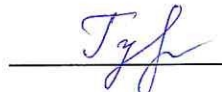
СОСТАВИТЕЛЬ

Преподаватель физической культуры
ГПОУ ЮТК


 И.М. Крупин

РАССМОТРЕНО

На заседании ЦМК ГД
Протокол № 1 от 1.09 2017 г.
Председатель ЦМК ГД

 О.Н. Гуляндина


Заведующий отделением АиТ
1.09 2017 г.

 В.Н. Жигалов

Заведующий лабораторией
стандартизации
1.09 2017 г.

 Е.Н. Соловьёва

Заместитель директора по НМР
1.09 2017 г.

 И.Н.Ташмян

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

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

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ)

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль 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 обучающийся должен обладать общими компетенциями:

- 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. 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часа;
самостоятельной работы обучающегося 170 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
практические занятия	134
контрольные работы	36
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
в том числе:	
<i>Другие виды самостоятельной работы:</i>	
• Беговые упражнения	16
• Прыжковые упражнения	26
• Работа с мячом	96
• Упражнения на гибкость	16
• Силовые упражнения	16
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>Диф. зачет</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, которыми обеспечивается освоение программы	Уровень освоения	
1	2	3	4	5	
2 курс					
Легкая атлетика	Содержание учебного материала	16	ОК 2 ОК 6 ОК 14	2	
	Бег на короткие дистанции: Техника низкого старта, бег по повороту.				2
	Самостоятельная работа: прыжковые упражнения				2
	Техника прыжка в длину с места Подготовка к отталкиванию, отталкивание				2
	Самостоятельная работа: беговые упражнения				2
	Техника прыжков в высоту способом «перешагивание». Разбег, маховое движение ногой, переход через планку, приземление				2
	Самостоятельная работа: беговые упражнения				2
	Техника толкания ядра Подготовка к скачку, выполнение скачка, финальное усилие				2
	Самостоятельная работа: прыжковые упражнения				2
	Раздел 2 Гимнастика, единоборства, ПШФ				Содержание учебного материала Выполнение акробатических упражнений Юноши: кувырок вперед, кувырок вперед через препятствие, стойка

Футбол	на голове и руках. Девушки: перекаты в группировке, кувырки вперед, мост из основной стойки.	2		
	Самостоятельная работа: упражнения на гибкость			
	Упражнения для развития силовых способностей	2		
	Юноши: лазание по канату, подъем силой, подтягивание, отжимание девушек; упражнения с предметами, отжимание на тренажерах.	2		
	Самостоятельная работа: силовые упражнения			
	Выполнение приемов в партере.	2		
	Захваты, падения, перекаты, группировка.			
	Самостоятельная работа: упражнения на гибкость	2		
	Техника выполнения элементов греко-римской, вольной борьбы	2		
	Захваты, падения, приемы.			
	Самостоятельная работа: силовые упражнения	2		
	Техника выполнения приемов самообороны	2		
	захваты, падения, контрприемы	2		
Самостоятельная работа: упражнения на гибкость				
Содержание учебного материала	44		OK 3 OK 10	
Техника игры полевого игрока в защите	2			
Передвижения, остановки, повороты, ведение мяча, отбор мяча.				
Самостоятельная работа: работа с мячом	2			
Техника игры полевого игрока в нападении	2			
Передачи мяча, обманные движения, остановки, повороты, ведение мяча, удары по мячу.				
Самостоятельная работа: работа с мячом	2			
Учебно-тренировочная игра	2			

	Взаимодействие игроков в защите и нападении.	2		
	Самостоятельная работа: работа с мячом			
Баскетбол	Содержание учебного материала	24	OK 2 OK 6 OK 14	2
	Техника игры: перемещения по площадке	2		
	Остановки, повороты, прыжки			
	Самостоятельная работа: работа с мячом			
	Техника игры в защите:	2		
	Имитация стойки защитника, отбор мяча.			
	Самостоятельная работа: работа с мячом			
	Техника игры в нападении:	2		
	Ведение мяча, остановки повороты, передачи мяча, броски мяча			
	Самостоятельная работа: работа с мячом			
	Техника игры: передачи и броски мяча	2		
	Передачи мяча на месте, в движении.			
	Самостоятельная работа: работа с мячом			
	Техника игры: броски мяча в кольцо	2		
Броски мяча на месте, в движении, броски мяча с разных дистанций				
Самостоятельная работа: работа с мячом				
Техника владения мячом	2			
Ловля и передача мяча на месте, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в кольцо с разных точек.				

	Самостоятельная работа: работа с мячом			
	Техника игры в защите: Отбор мяча, взаимодействие двух, трех игроков в защите	2		
	Самостоятельная работа: работа с мячом	2		
	Учебно-тренировочная игра Взаимодействие игроков в защите и нападении.	2		
	Самостоятельная работа: работа с мячом	2		
	Техника игры в нападении: Передачи мяча, броски мяча. Взаимодействие двух, трех игроков в нападении	2		
	Самостоятельная работа: работа с мячом	2		
	Учебно-тренировочная игра Взаимодействие игроков в защите и нападении.	2		
	Самостоятельная работа: работа с мячом	2		
	Техника игры в защите: Отбор мяча, взаимодействие двух, трех игроков в защите	2		
	Самостоятельная работа: работа с мячом	2		
	Техника игры в нападении: Передачи мяча, броски мяча. Взаимодействие двух, трех игроков в нападении	2		
	Самостоятельная работа: работа с мячом	2		
	Содержание учебного материала	48	OK 3 OK 10	2
Волейбол	Техника игры	2		

Стойки, перемещения			
Самостоятельная работа: работа с мячом	2		
Техника приема Верхний прием, нижний прием.	2		
Самостоятельная работа: работа с мячом	2		
Техника передачи мяча Верхняя передача, нижняя передача	2		
Самостоятельная работа: работа с мячом	2		
Техника подачи мяча: Верхняя, нижняя, боковая подача мяча	2		
Самостоятельная работа: работа с мячом	2		
Техника нападающего удара Разбег, прыжок, удар по мячу	2		
Самостоятельная работа: работа с мячом	2		
Техника игры в защите: Прием мяча, передача мяча.	2		
Самостоятельная работа: работа с мячом	2		
Техника игры в нападении Передача мяча, подача мяча, удар по мячу.	2		
Самостоятельная работа: работа с мячом	2		
Розыгрыш мяча после приема подачи: Передача мяча, удар по мячу из различных зон.	2		
Самостоятельная работа: работа с мячом	2		

	Учебно-тренировочная игра Взаимодействие игроков в защите и нападении. Самостоятельная работа: работа с мячом	2	3
	Техника игры в нападении Передача мяча, подача мяча, удар по мячу. Самостоятельная работа: работа с мячом	2	
	Розыгрыш мяча после приема подачи: Передача мяча, удар по мячу из различных зон. Самостоятельная работа: работа с мячом	2	
	Учебно-тренировочная игра Взаимодействие игроков в защите и нападении. Самостоятельная работа: работа с мячом	2	
	Содержание учебного материала	16	
	Бег на средние и длинные дистанции: Техника высокого старта, бег по повороту. Самостоятельная работа: прыжковые упражнения	2	
	Техника прыжков в длину с разбега «согнув ноги» Разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, приземление. Самостоятельная работа: беговые упражнения	2	
	Бег на короткие дистанции: Техника низкого старта, бег по повороту. Самостоятельная работа: беговые упражнения	2	
		2	
		2	
Раздел 5 Легкая атлетика		2	OK 2 OK 6 OK 14

			2		
	Бег на средние и длинные дистанции: Техника высокого старта, бег по повороту.		2		
	Самостоятельная работа: прыжковые упражнения		2		
<i>3 курс</i>					
Легкая атлетика	Содержание учебного материала		16	ОК 3 ОК 10	2
	Бег на короткие дистанции: Техника низкого старта, бег по повороту.		2		
	Самостоятельная работа: прыжковые упражнения		2		
	Техника прыжков в длину с места Подготовка к отталкиванию, отталкивание		2		
	Самостоятельная работа: беговые упражнения		2		
	Техника прыжков в высоту способом «перешагивание» Разбег, маховое движение ногой, переход через планку, приземление		2		
	Самостоятельная работа: беговые упражнения		2		
	Техника толкания ядра Подготовка к скачку, выполнение скачка, финальное усилие.		2		
	Самостоятельная работа: прыжковые упражнения		2		
	Содержание учебного материала		16		
Раздел 2 Гимнастика, единоборства, ПШФП	Выполнение приемов рукопашного боя боковые удары руками и ногами, прямые удары руками, серии разнотипных ударов руками и ногами		2	ПК 1.6	2
	Самостоятельная работа: упражнения на гибкость		2		

Баскетбол	Выполнение приемов самообороны без оружия	2		
	Отработка приемов самообороны, отработка болевых и удушающих приемов			
	Самостоятельная работа: силовые упражнения	2		
	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2		
	Тактика силового задержания и обезвреживание противника, самозащиты без оружия	2		
	Самостоятельная работа: упражнения на гибкость	2		
	Выполнение приемов греко-римской и вольной борьбы.	2		
	Захваты, падения, перекаты, группировка.			3
	Самостоятельная работа: силовые упражнения	2		
	Содержание учебного материала	28		OK 2 OK 6 OK 14
Техника игры в защите:	2			
Имитация стойки защитника, отбор мяча.				
Самостоятельная работа: работа с мячом	2			
Техника игры в нападении:	2			
Ведение мяча, остановки повороты, передачи мяча, броски мяча				
Самостоятельная работа: работа с мячом	2			
Техника игры: передачи мяча	2			
Передачи мяча на месте, в движении.				
Самостоятельная работа: работа с мячом	2			
Техника игры: броски мяча в кольцо	2			
Броски мяча на месте, в движении, броски мяча с разных дистанций				
Самостоятельная работа: работа с мячом	2			

		2		
	Техника владения мячом	2		
	Ловля и передача мяча на месте, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в кольцо с разных точек.	2		
	Самостоятельная работа: работа с мячом	2		
	Техника игры в нападении:	2		
	Передачи мяча, броски мяча. Взаимодействие двух, трех игроков в нападении	2		
	Самостоятельная работа: работа с мячом	2		
	Учебно-тренировочная игра	2		3
	Взаимодействие игроков в защите и нападении.	2		
	Самостоятельная работа: работа с мячом	2		
	Волейбол	48		
	Содержание учебного материала		ОК 3 ОК 10	2
	Техника игры	2		
	Стойки, перемещения.	2		
	Самостоятельная работа: работа с мячом	2		
	Техника приема	2		
	Верхний прием, нижний прием.	2		
	Самостоятельная работа: работа с мячом	2		
	Техника передачи мяча	2		
	Верхняя передача, нижняя передача	2		
	Самостоятельная работа: работа с мячом	2		

	Техника подачи мяча: Верхняя, нижняя, боковая подача мяча Самостоятельная работа: работа с мячом	2	3
	Техника нападающего удара Разбег, прыжок, удар по мячу	2	
	Самостоятельная работа: работа с мячом	2	
	Техника игры в защите: Прием мяча, передача мяча. Самостоятельная работа: работа с мячом	2	
	Техника игры в нападении Передача мяча, подача мяча, удар по мячу. Самостоятельная работа: работа с мячом	2	
	Техника приема Верхний прием, нижний прием. Самостоятельная работа: работа с мячом	2	
	Розыгрыш мяча после приема подачи: Передача мяча, удар по мячу из различных зон. Самостоятельная работа: работа с мячом	2	
	Учебно-тренировочная игра Взаимодействие игроков в защите и нападении. Самостоятельная работа: работа с мячом	2	
	Розыгрыш мяча после приема подачи: Передача мяча, удар по мячу из различных зон. Самостоятельная работа: работа с мячом	2	
	Учебно-тренировочная игра	2	

	Взаимодействие игроков в защите и нападении.				
	Самостоятельная работа: работа с мячом	2			
Единоборства. Гимнастика. ШФП	Содержание учебного материала	16		<i>ПК 1.6</i>	2
	Выполнение приемов рукопашного боя боковые удары руками и ногами, прямые удары руками, серии разнотипных ударов руками и ногами	2			
	Самостоятельная работа: упражнения на гибкость	2			
	Выполнение приемов самообороны без оружия Отработка приемов самообороны, отработка болевых и удушающих приемов	2			
	Самостоятельная работа: силовые упражнения	2			
	Профессионально-прикладная физическая подготовка действия по силовому пресечению правонарушений. задержание и сопровождение лиц, подозреваемых в совершении правонарушений	2			
	Самостоятельная работа: упражнения на гибкость	2			
	Выполнение приемов греко-римской и вольной борьбы. Захваты, падения, перекаты, группировка.	2			
	Самостоятельная работа: силовые упражнения	2			
	Содержание учебного материала	16			
Бег на средние и длинные дистанции: Техника высокого старта, бег по повороту.	2				
Самостоятельная работа: прыжковые упражнения	2				
Техника прыжков в длину с разбега «согнув ноги» Разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, приземление.	2				

	Самостоятельная работа: беговые упражнения	2		
	Бег на короткие дистанции: Техника низкого старта, бег по повороту.	2	ОК 2 ОК 6 ОК 14	2
	Самостоятельная работа: прыжковые упражнения	2		
	Бег на средние и длинные дистанции: Техника высокого старта, бег по повороту.	2		
	Самостоятельная работа: прыжковые упражнения	2		
	<i>4 курс</i>			
Легкая атлетика	Содержание учебного материала	8	ОК 3 ОК 10	
	Техника прыжков в длину с разбега «согнув ноги» Разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, приземление.	2		
	Самостоятельная работа: прыжковые упражнения	2		
	Техника прыжков в высоту способом «перешагивание» Разбег, маховое движение ногой, переход через планку, приземление	2		
	Самостоятельная работа: беговые упражнения	2		
Баскетбол	Содержание учебного материала	12		
	Техника игры: передачи мяча Передачи мяча на месте, в движении.	2		
	Самостоятельная работа: работа с мячом	2		
	Техника игры: броски мяча в кольцо Броски мяча на месте, в движении, броски мяча с разных дистанций	2		
	Самостоятельная работа: работа с мячом	2		
	Техника владения мячом Ловля и передача мяча на месте, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в кольцо с разных точек.	2		

	Самостоятельная работа: работа с мячом	2					
Волейбол	Содержание учебного материала	12	<i>ОК 3 ОК 10</i>	2			
	Техника нападающего удара Разбег, прыжок, удар по мячу	2					
	Самостоятельная работа: работа с мячом	2					
	Техника игры в защите: Прием мяча, передача мяча.	2					
	Самостоятельная работа: работа с мячом	2					
	Техника игры в нападении Передача мяча, подача мяча, удар по мячу.	2					
	Самостоятельная работа: работа с мячом	2					
	Содержание учебного материала	8			<i>ПК 1.6</i>	2	
	Единоборства. Гимнастика. ШФП	Выполнение приемов рукопашного боя боковые удары руками и ногами, прямые удары руками, серии разнотипных ударов руками и ногами					2
		Самостоятельная работа: силовые упражнения					2
Выполнение приемов самообороны без оружия Отработка приемов самообороны, отработка болевых и удушающих приемов		2					
Самостоятельная работа: упражнения на гибкость		2					
Самостоятельная работа: упражнения на гибкость							
Самостоятельная работа: упражнения на гибкость							
Всего: 340							

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона с беговой дорожкой, с сектором для прыжков в высоту, в длину, стрелкового тира, тренажерного, борцовского залов, специализированной площадки для спортивных игр.

Оборудование и инвентарь: комплект учебно - наглядных пособий, комплект учебно – методической документации. Перекладина, канат подвесной, стенки, конь гимнастический, козел гимнастический, канат для перетягивания, скакалки, чучело борцовское, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, стойки, планки для прыжков в высоту, ядро, гранаты, мячи набивные.

Технические средства : компьютер, DVD- проигрыватель, электронный таймер, табло механическое, часы -секундомеры, рулетки, микрофоны переносные, тренажеры и тренажерные устройства.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. - Москва : ИЦ «Академия», 2014. – 176 с. Рецензия № 434 от 02 июля 2009 г. ФГУ «ФИРО»

Дополнительные источники:

- 1 Терия и методика физического воспитания и спорта [Текст] \ учебное пособие. Ж. К. Холодов – 7 издание 2009, 480 с.
- 2 Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст] \ учебное пособие \ И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под ред. Н.Н. Маликова – 3 издание 2009, 528 с.
- 3 Физическая культура [Текст] \ учебник \А.А. Бишаева.-М: академия И.Ц, 2010. 272 с.
- 4 Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – 7-е изд., стер. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014. – 304 с. рецензия №410 от 2 июля 2009 г. ФГУ «ФИРО»
- 5 Гуревич И.А Круговая тренировка [Текст]- Минск: Польша 1984 150с.
- 6 Буровых А.Н. Средства восстановления работоспособности спортсменов в системе физического воспитания. [Текст]- Омск; 1983 297 с.
- 7 Спортивные игры [Текст] \ учебное пособие для спортивного совершенствования. Под ред. Воробьев Н.П. 1984г ,532с.

Интернет – ресурсы:

- 1 Официальный сайт сборной России по волейболу: <http://www.volley.ru>
- 2 Официальный сайт сборной России по баскетболу: <http://www.basket.ru>
- 3 Официальный сайт сборной России по греко-римской борьбе: <http://www.wrestrus.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p><i>Прием контрольных нормативов</i></p> <p><i>опрос</i></p>
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль 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. 	<p><i>Тесты для проверки теоретических знаний</i></p> <p><i>Защита рефератов и докладов</i></p>

<p>Компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 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. 	<p><i>Контрольные нормативы</i></p> <p><i>Контрольные нормативы</i></p> <p><i>Контрольные нормативы</i></p> <p><i>Контрольные нормативы</i></p> <p><i>Контрольные нормативы</i></p>
---	---

**4.1 КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по физической культуре
ГБОУ СПО Юргинский технологический колледж**

Нормативы по технике игры в футбол

Упражнения	1 Курс			2 Курс			3; 4 Курс		
	Оценки								
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Удар по мячу на дальность — сумма ударов правой и левой ногой (метры)	50	45	40	60	55	50	70	65	60

2. Вбрасывание мяча на дальность (метры)	15	14	13	19	17	15	22	20	18
3. Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	7	6	9	8	7	12	10	9
4. Штрафной 11метровый удар из 5 раз (точность попадания в ворота, кол-во попаданий - раз)	3	2	1	4	23	2	5	4	3

Учебные нормативы по волейболу

Задания	Год обучения	Баллы					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1. Верхняя прямая подача о пределах площадки (из 5 подач)	1	3	2	1	3	2	1
	2	4	3	2	4	3	2
	3, 4	5	4	3	5	4	3
2. Верхняя передача над собой (высота взлета мяча не менее 1 м. стоя в кругу диаметром 2 м) (кол-во раз)	1	10	8	6	8	6	4
	2	12	10	8	9	7	5
	3,4	14	12	10	10	8	6
3. Прямой нападающий удар из зоны 4 в правую половину площадки с передачи из зоны 3 (из 5 попыток)	1	-	-	-	-	-	-
	2	-	-	-	-	-	-
	3,4	5	4	3	5	4	3

Учебные нормативы по баскетболу

Содержание норматива	1 год			2 год			3, 4 год		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Броски и ловля отскок- чившего от стены мяча на расстоянии 3 м (за 30 сек.) (бросков)	15	20	25						
2. Бросок мяча в движении после ловли с пере- дачи из под щита из 10 попыток	3	4	5	4	5	6			
3. Штрафной бросок из 10 попыток	3	4	5	4	5	6			
4. Бросок из под щита, после ведения из 10 попыток	2	3	4						
5. Передвижение 5х6 м (в сек.)	9,4	9,0	8,8	9,2	8,6	8,4	9,0	8,9	8,5
6. Комплексный тест - (сек.)							30,5	30,0	28,5

Контрольные нормативы по легкой атлетике

Упражнения	Пол	1 Курс			2 Курс			3; 4 Курс		
		Оценки								
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м, С	Ю	14,9	15,3	15,9	14,7	15,0	15,7	14,5	14,8	15,4
	Д	17,2	17,5	18,0	17,0	17,3	17,9	16,6	17,0	17,8
Бег 3000 м, мин, с	Ю	13,5	14,3	16,0	13,5	14,0	15,3	13,2	14,3	15,00
	Д	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2000 м, мин, с	Ю	12,0	12,5	14,0	11,3	12,3	13,3	11,2	11,5	13,00
	Д	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Прыжок в длину, см	Ю	430	400	380	440	410	390	450	420	400
	Д	370	340	290	380	350	300	390	360	310
Прыжок в высоту, см	Ю	120	115	105	125	120	110	130	125	115
	Д	110	105	100	115	110	100	-	-	-
Подтягивание на перекладине,	Ю	8	7	6	11	10	8	12	9	7
Поднимание туловища	Д	30	22	18	35	27	20	35	30	27

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

Рабочая программа учебной дисциплины/профессионального модуля
ОТЗ. 04 Физическая культура

разработана на основе учебного плана по специальности/профессии
40.02.02. Правоохранительная деятельность для группы № 357, утвержденного
директором ГПОУ «Юргинский технологический колледж» 01.09.2017 г.

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании ЦМК СЗД,
согласно протокола № 1 от «01» 09 2018 г. для группы № 358 на 2018 / 2019 уч.г.

Председатель ЦМК Обуф И.О. Фамилия Зам. директора по УР Д.Б. Рогова

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании ЦМК _____,
согласно протокола № _____ от «___» _____ 201__ г. для группы № _____ на _____ / _____ уч.г.

Председатель ЦМК _____ И.О. Фамилия Зам. директора по УР _____ Д.Б. Рогова

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании ЦМК _____,
согласно протокола № _____ от «___» _____ 201__ г. для группы № _____ на _____ / _____ уч.г.

Председатель ЦМК _____ И.О. Фамилия Зам. директора по УР _____ Д.Б. Рогова

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании ЦМК _____,
согласно протокола № _____ от «___» _____ 201__ г. для группы № _____ на _____ / _____ уч.г.

Председатель ЦМК _____ И.О. Фамилия Зам. директора по УР _____ Д.Б. Рогова