



Автономная некоммерческая образовательная организация
профессионального образования
«Санкт-Петербургский полицейский колледж»
ИНН 7801152738

7-я Красноармейская, д. 26 лит. «Б», Санкт-Петербург, 190005
тел./факс: 490-24-85, тел.: 316-49-53 * <http://www.police-college.ru>
E-mail: yovipa@yandex.ru □ ipc-info@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНОО ПО СПБК
_____ О.В.Ярухин
« ____ » _____ 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности
40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»
на базе основного общего образования

Форма обучения: Очная

Санкт-Петербург
2016

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего образования (далее – СПО) 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. N 508 и зарегистрированного в Минюсте России 29 июля 2014 г. N 33324.

Организация-разработчик: АНОО ПО «Санкт-Петербургский полицейский колледж»

Разработчик: Пискун П. Н., преподаватель АНОО ПО «Санкт-Петербургский полицейский колледж»

Рабочая программа рассмотрена на заседании Методической комиссии колледжа

Протокол № _____ «.....».....2016 г.

Председатель МК...../Т.К.Лапицкая/

Рабочая программа переутверждена на заседании Методической комиссии

Протокол № _____ «_____» _____ 201_г.

Председатель МК _____

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	15
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является основной профессиональной образовательной программой в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке, в которых предусмотрено формирование умений и знаний в области физической культуры и спорта.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обще-профессиональной дисциплиной гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

Физическое воспитание в колледже проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в виде обязательных учебных занятий плюс факультативных занятий (по видам спорта) во внеурочное время, а также самостоятельных занятий.

Основной идеей дисциплины является содействие всестороннему развитию личности, формирования у студентов потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование знаний и практических навыков по использованию средств физической культуры и спорта в режиме учебных занятий, отдыха и в производственной работе по специальности;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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.

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;

знать:

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

- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

В содержание рабочей программы по физическому воспитанию включены следующие разделы:

- общеразвивающие упражнения;
- легкая атлетика;
- гимнастика;
- спортивные игры;
- борьба (самбо, каратэ, рукопашный бой)
- лыжная подготовка;
- плавание (факультатив).

Самостоятельная работа студентов: написание рефератов, презентаций, посещение бассейна, посещение спортивных кружков (баскетбол, настольный теннис, каратэ, самбо). Контроль за усвоением студентами учебного материала осуществляется по выполнению ими контрольных упражнений и нормативов, а также по выполнению индивидуальных заданий и зачетных требований. Курс засчитывается при условии регулярного посещения занятий.

Студенты обязаны:

1. систематически посещать занятия по физическому воспитанию в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
2. самостоятельно заниматься физическими упражнениями по указанию преподавателя;
3. выполнять контрольные упражнения и сдавать зачеты по физическому воспитанию в установленные сроки;
4. осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья и физического развития;
5. иметь спортивный костюм и обувь, соответствующую характеру занятий.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций у выпускника специальности СПО 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»:

Общие компетенции (ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14), включающие в себя способность:

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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающихся **246** часов, в том числе:

- обязательная нагрузка в количестве **123** часов:
теория **10** часа,
практика **113** часов;
- самостоятельной работы обучающихся в количестве **123** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	246
Обязательная учебная нагрузка (всего)	123
теоретические занятия	10
практические занятия	113
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	123
в том числе:	
<ul style="list-style-type: none">повторение теории по пройденному материалу. Разработка программы самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.	10
<ul style="list-style-type: none">самостоятельная работа над персональными комплексами гимнастики, посещение бассейна, тренажерного зала и др. спортивных секций	113
<i>Итоговая аттестация в форме диф. зачета</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
Теория		10	
Тема 1.1. Оказание первой помощи и профилактика травматизма. ЗОЖ	<p>Содержание учебного материала: Оказание первой помощи, профилактика травматизм. Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек.</p> <p>Самостоятельная работа: Разработка программы самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. Перед тем, как приступить к разработке программы, настоятельно рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом, специалистами в данной области медицины и получить необходимые рекомендации (!) Ознакомление с основополагающими принципами, средствами и методами в физическом воспитании и физической реабилитации. Освоение методики составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	1
Тема 1.2. Организация самостоятельных занятий	<p>Содержание учебного материала: Организация самостоятельных занятий: формы, содержание. Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения. Самоконтроль, его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля (вес, рост, динамометрия, пульс). Субъективные данные самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность). Задачи, содержание и организации врачебного контроля.</p> <p>Самостоятельная работа: Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Постановка цели и задач. Определение используемых средств, методов, форм физической культуры и</p>	<p>2</p> <p>2</p>	1

	<p>физической реабилитации.</p> <p>Организация и описание программы (структура и содержание, формы и методы занятий, сроки, планы-графики занятий, условия выполнения, другие особенности – подробная «инструкция» по двигательной активности в вашей жизни).</p>		
<p>Тема 1.3. Адаптация организма человека и биоритмы</p>	<p>Содержание учебного материала: Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека. Биологические ритмы и работоспособность. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Самостоятельная работа: Методы индивидуальной диагностики для самоконтроля. Проект дневника самоконтроля для ежедневной самооценки с прописанными биоритмами.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	
<p>Тема 1.4. Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества</p>	<p>Содержание учебного материала: Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества.</p> <p>Самостоятельная работа: Согласованность своего поведения с интересами коллектива и общества. О критической самооценке собственных достижений. О поощрении товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности. О сознательности в тренировках и стремлении к возможно лучшему результату.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	
<p>Тема 1.5. Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.</p>	<p>Содержание учебного материала: Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.</p> <p>Самостоятельная работа: Понятие специальной двигательной активности (СДА). Влияние физических упражнений на другие системы организма. Рациональное питание при повышенных умственных и физических нагрузках.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	
Практические занятия		113	
<i>Раздел 2. Гимнастика. Общеобразовательные упражнения (ОРУ).</i>		40	

<p>Тема 2.3.</p> <p>Развитие ОФК (Выносливость)</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Равномерный бег 500 метров. Равномерный бег 800 метров. Равномерный бег 1000 метров, КСУ на развитие выносливости. Равномерный бег 3000 метров (м) и 2000 метров (д).</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Совершенствование выносливости.</p> <p>Доклад на тему: «Принципы развития выносливости»</p>	<p>8</p> <p>8</p>	<p>2</p>
<p>Тема 2.4.</p> <p>Развитие ОФК (Координация)</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Бег «паучком», отжимание прыжком в упоре лёжа, прыжковые упражнения, бег с усложнениями (прав.\лев. боком, спиной вперед, с вращениями, с прыжками и др.), ползания (по пластунски, прав.\лев. боком , перекатом и др.)</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Совершенствование координационных качеств.</p> <p>Доклад на тему: «Принципы развития координации»</p>	<p>8</p> <p>8</p>	<p>2</p>
<p>Тема 2.5.</p> <p>Развитие ОФК (Гибкость)</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Наклоны в перёд из положения сидя, стоя. Растягивание основных групп мышц.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Совершенствование гибкости.</p>	<p>8</p> <p>8</p>	<p>2</p>

	Доклад на тему: «Принципы развития гибкости»		
Раздел 3. Спортивные игры.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Совершенствование техники. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>	10	2
<i>Раздел 4. Лыжная подготовка.</i>		8	
Тема 4. Лыжная подготовка.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p>	8	2

	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>	8	
<i>Раздел 5. Легкая атлетика</i>		10	
<p>Тема 5.</p> <p>Легкая атлетика</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Финиш в беге на различные дистанции. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры. Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Кросс до 4,5 км. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Техника метания гранаты на точность и дальность.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Изучение истории развития легкой атлетики, видов легкой атлетики. Реферат на тему: «Легкая атлетика - Королева спорта»</p>	<p>10</p> <p>10</p>	2
<i>Раздел 6. Плавание</i>		10	
<p>Тема 6.</p> <p>Плавание</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Принципы преодоления водных преград.</p> <p>Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.</p> <p>Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.</p> <p>Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и</p>	10	2

	<p>бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях плаванием. Заполнение дневника самоконтроля.</p>	10	
Раздел 7. Единоборства		35	
Тема 7.1. Боевое самбо	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Техника самостраховки. Падение на спину, на бок, перекаты, кувырки, падение и перекаты через партнёра. Удержания и уходы от удержаний. Переворачивание захватом рук на рычаг. Передняя подножка на коленях. Переворачивание с захватом из-под плеча дальней руки, с захватом шеи и туловища снизу, с захватом шеи и ближней руки. Освобождение от захватов. Передняя подножка, задняя подножка, бросок рывком за пятку, через спину, через бедро. Освобождение от захватов. Удары руками и ногами. Элементы защиты от ударов и бросков - самбо.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.</p>	35	2

ИТОГО:

246часов

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. **Ознакомительный** – получение базовых знаний, понятий.
2. **Репродуктивный** – демонстрация деятельности по образцу, инструкции или под руководством.

3. Условия реализации рабочей программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета для лекционного материала; спортивный зал, лыжная база, плавательный бассейн для практических занятий, зал борьбы.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место для преподавателя;

Технические средства обучения:

- компьютер;
- телевизор;
- DVD-проигрыватель;
- магнитофон;

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты;
- перекладина;
- брусья;
- гимнастические скамейки;
- шведская стенка.

Аппаратура и приборы:

- аптечка первой помощи;
- секундомер
- таймер;
- свисток.

Технические средства обучения:

- магнитофон.

Инвентарь:

- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- футбольные мячи;
- набивные мячи;
- скакалки;
- обручи
- перчатки и шлемы
- имитации оружия.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование лыжной базы:

- класс;
- комната для хранения лыж;
- раздевалка;
- комната отдыха;
- кухня.

Аппаратура и приборы:

- аптечка первой помощи.

Технические средства обучения:

Лыжный инвентарь: лыжи, палочки, ботинки.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ:

1. Решетников Н.В., Килицын Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 14-е изд., перераб. И доп. – М., 2014..
2. Бишаева А. А. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 7-е изд., стер. – М., 2014.
3. Использование условий полигона в целях совершенствования физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: методические рекомендации / Лунин А.А., Сенаторов В.В. – Домодедово: ВИПК МВД России, 2013.
4. Миленин В.М., Мельников С.В., Нестругин М.А., Сафонов Д.Е., Тактика применения боевых приемов борьбы: учебно-методическое пособие. – М.: ЦОКР МВД России, 2010.
5. Обеспечение личной безопасности сотрудников ОВД при проведении обыска, наружного осмотра, проверки документов, надевании наручников и связывании правонарушителей: учебно-методическое пособие / под ред. Устюжанина Н.Н. – М.: ДГСК МВД России, 2012.
6. Физические упражнения в системе подготовки сотрудников ОВД: учебное пособие / Овчинников В.А., Овечкин Д.Г., Гаврилов В.Г. – Волгоград: ВА МВД России, 2013.
7. И. С. Барчуков, В. Я. Кикоть. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. – М. «Юнити-Дана», 2013 г.

Дополнительная:

1. Ахматгатин А.А., Гальцев С.А., Методика скоростно-силовой подготовки сотрудников органов внутренних дел: учебно-методическое пособие. – М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2004.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М.: Гардарики, 2007. - 218 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента. – М., 2001.

4. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. – М., 2001.
5. Полиевский С.А., Старцева И.Д. Физкультура и профессия. – М., 2002.
6. Игровой и соревновательный методы, подвижные игры на занятиях по физической подготовке: методическое пособие / Кузнецов С.В., Волков А.Н., Лысов А.И. – Н. Новгород: Нижегород. акад. МВД России, 2010.
7. Карасев А.В., Миленин В.М., Сафонов Д.Е., Уфимцев И.Ю. Комплекс базовых боевых приемов борьбы: учебное пособие. – М.: ЦОКР МВД России, 2006.
8. Троян Е. И., Гусев А. А., Катаргин С. В. Обучение боевым приемам борьбы сотрудников органов внутренних дел, впервые принятых на службу: учебно-методическое пособие – Тюмень: ТИПК МВД России, 2013.
9. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие / Колухов В.Г. – М.: ЦОКР МВД России, 2006.
10. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. –М., 1985.
11. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - 3-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 235 с. - (Высш. проф. образование).
12. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов/ А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 4-е изд., стереотип.- М.: Академия, 2007. - 463 с.
13. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой / А.О. Карелин. - М.-СПб.: ДИЛЯ, 2003. - 249 с. - (Правильное питание).
14. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие. - М.: Академия, 2006. - 336 с. - (Высш. проф. образование).
15. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов. - М.: Академия, 2005. - 430 с. - (Высш. проф. образование).
16. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г.Попова. - М.: Терра-Спорт, 2000. – 72 с.
17. Решетников Н.В. Физическая культура : учеб. пособие / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - 4-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 150 с. - (Сред. проф. образование).
18. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2004. - 398 с. - (Высш. проф. образование).
19. Коробейников, Н.К. Физическое воспитание. Н.К. Коробейников, А. Михеева, И.Г. Николенко. - М.: Высшая школа, 1984. - 336с.
20. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2008. - 478 с.

4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем во время проведения практических занятий в виде промежуточного и дифференцированного зачета. Обучающийся, ориентированный на поступление в органы МВД, должен самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку и ориентироваться на нормативы оценок физической подготовленности для граждан, поступающих на службу в органы внутренних дел.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 сек.

- Д 20 раз - "5", 17 раз - "4", 15 раз - "3".
- Ю 30 раз - "5", 25 раз - "4", 20 раз - "3".

2. Поднимание туловища и ног из положения лежа на спине за 30 сек.

- Д 20 раз - "5", 17 раз - "4", 15 раз - "3".
- Ю 30 раз - "5", 25 раз - "4", 20 раз - "3".

3. Прыжок из упора присев в упор лежа (армейская пружина) за 30 сек.

- Д 20 раз - "5", 17 р. - "4", 15 р. - "3".
- Ю 35 раз - "5", 30 р. - "4", 27 р. - "3".

4. Из упора присев выпрыгивание с хлопком над головой за 30 сек.

- Д 30 р. - "5", 25 р. - "4", 20 р. - "3".
- Ю 35 р. - "5", 30 р. - "4", 27 р. - "3".

5. Прыжки на скакалке на двух ногах

- Д 190 раз без ошибок - "5", 170 раз - "4", 150 раз - "3".
- Ю 200 раз без ошибок - "5", 180 раз - "4", 160 раз - "3".

6. Прыжки на скакалке за 30 сек.

- Д 100 раз - "5", 95-99 р. - "4", 90-94 р. - "3".
- Ю 105 раз - "5", 100-104 р. - "4", 90-99 р. - "3".

7. В висе на стенке удержание ног под углом 90 (сек)

- Д 20 сек - "5", 15-19с - "4", 10-14с - "3".
- Ю 30 сек - "5", 25-29с - "4", 19-24с - "3".

8. Бег 100 метров, сек

- Д 15,0-15,9 с - "5", 16,0-16,9 - "4", 17,0-17,8 - "3".
- Ю 13,5-13,9с - "5", 14,0-14,5 - "4" ,14,6-14,9 - "3".

9. Бег 1000 метров, мин, сек

- Д 4.00-4.14 - "5", 4.15-4.29 - "4", 4.30-4.44 - "3"
- Ю 3.30-3.34 - "5", 3.35-3.59 - "4", 4.00-4.14 - "3"

10. Прыжки в длину с места, см

- Д 190-181 - "5", 180-171 - "4", 170-161 - "3"
- Ю 250-241 - "5", 240-231 - "4", 230-224 - "3"

11. Подтягивание на высокой перекладине

- Ю 15 раз - "5", 12-14 раз - "4", 10-8 раз - "3"

12. Подтягивание на низкой перекладине

- Д 25 раз - "5", 20 раз - "4", 15 раз - "3".

ТАБЛИЦА

Для оценки физической подготовленности граждан, поступающих на службу в органы внутренних дел

Категории граждан	Минимальное количество баллов		
	Для замещения должностей в подразделениях специального назначения и авиации (сумма в трех упражнениях)	Для замещения должностей в полиции (сумма в двух упражнениях)	Для замещения должностей, за исключением должностей в полиции (в одном упражнении)
	Граждане мужского пола		
от 18 до 25 лет	155	105	50
от 25 до 30 лет	140	95	45
30 лет и старше	125	85	40
	Граждане женского пола		
от 18 до 25 лет	95	65	35
от 25 до 30 лет	80	55	30
30 лет и старше	65	45	25

ТАБЛИЦЫ

**Для определения уровня физической подготовленности
сотрудников и граждан, поступающих на службу в органах внутренних дел,
мужского пола**

Баллы	Наименование контрольных упражнений							
	Сила			Быстрота и ловкость		Выносливость		
	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Толчок гири весом 24 кг	Челночный бег 10х10 м	Челночный бег 4х20 м	Бег (кросс) на 5 км	Ходьба на лыжах на 5 км	Плавание на 100 м
	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	сек.	сек.	мин. сек.	мин. сек.	мин. сек.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
100	Более 35	Более 62	Более 62	Менее 23.8	Менее 14.2	Менее 16.00	Менее 16.00	Менее 1.10
99	35	62	62	23.8	14.2	16.00	16.00	1.10
98	-	-	-	-	-	-	-	-
97	34	61	61	23.9	14.3	17.00	17.00	-
96	-	-	-	-	-	-	-	-
95	33	60	60	24.0	14.4	18.00	18.00	1.15
94	-	-	-	-	-	-	-	-
93	32	59	59	24.1	14.5	19.00	18.30	-
92	-	-	-	-	-	-	-	-
91	31	58	58	24.2	14.6	20.00	19.00	1.20
90	-	-	-	-	-	-	-	-
89	30	57	57	24.3	14.7	20.30	19.30	-
88	-	-	-	-	-	-	-	-
87	29	56	56	24.4	14.8	22.20	20.00	-
86	-	-	-	-	-	-	-	-
85	28	55	55	24.5	14.9	22.30	20.30	1.25
84	-	-	-	-	-	-	-	-
83	27	54	54	24.6	15.0	22.40	21.00	-
82	-	-	-	-	-	-	-	-
81	26	53	53	24.7	15.1	22.50	21.30	1.30
80	-	-	-	-	-	-	-	-
79	25	52	52	24.8	15.2	23.00	22.00	-
78	-	-	-	-	-	-	-	-
77	24	51	51	24.9	15.3	23.10	22.30	1.35
76	-	-	-	-	-	-	-	-
75	23	50	50	25.0	15.4	23.20	23.00	-
74	-	-	-	-	-	-	-	-

1	2	3	4	5	6	7	8	9
73	22	49	49	25.1	15.5	23.30	23.30	1.40
72	-	-	-	-	-	-	-	-
71	21	48	48	25.2	15.6	23.40	24.00	-
70	-	-	-	-	-	-	-	-
69	20	47	47	25.3	15.7	23.50	24.15	1.45
68	-	-	-	-	-	-	-	-
67	19	46	46	25.4	15.8	24.00	24.30	-
66	-	-	-	-	-	-	-	-
65	18	45	45	25.5	15.9	24.05	24.45	1.50
64	-	-	-	-	-	-	-	-
63	17	44	44	25.6	16.0	24.10	25.00	1.55
62	-	-	-	-	-	-	-	-
61	16	43	43	25.7	16.1	24.15	25.15	2.00
60	-	-	-	-	-	-	-	-
59	15	42	42	25.8	16.2	24.20	25.30	2.05
58	-	-	-	-	-	-	-	-
57	14	41	41	25.9	16.3	24.25	25.45	2.10
56	-	-	-	-	-	-	-	-
55	13	40	40	26.0	16.4	24.30	26.00	2.15
54	-	39	39	26.2	-	24.35	26.05	-
53	-	38	38	26.4	16.5	24.40	26.10	2.20
52	-	37	37	26.6	-	24.50	26.20	-
51	-	36	36	26.8	-	24.55	26.25	-
50	12	35	35	27.0	16.6	25.00	26.30	2.25
49	-	34	34	27.2	16.7	25.10	26.40	-
48	-	33	33	27.4	16.8	25.20	26.50	-
47	-	32	32	27.6	-	25.40	27.00	2.30
46	-	31	31	27.8	16.9	25.50	27.15	-
45	11	30	30	28.0	17.0	26.00	27.30	2.35
44	-	29	29	28.5	17.2	27.00	28.00	-
43	10	28	28	29.0	17.4	28.00	29.00	2.40
42	9	27	27	30.0	17.6	29.00	30.00	2.45
41	-	26	26	30.5	17.8	30.00	31.00	2.50
40	8	25	25	31.0	18.0	31.00	31.30	2.55
39	-	24	24	31.5	18.2	31.30	32.00	3.00
38	7	23	23	32.0	18.4	31.45	32.20	-
37	-	22	22	33.0	18.6	32.15	32.40	3.05
36	-	21	21	33.5	18.8	32.30	33.00	-
35	6	20	20	34.0	19.0	33.00	33.30	3.10
34	-	19	19	34.4	19.4	34.00	34.30	3.15
33	-	18	18	34.8	19.8	34.45	35.00	3.20
32	-	17	17	35.2	20.2	35.15	35.30	3.25
31	-	16	16	35.6	20.6	36.00	36.00	3.30
30	5	15	15	36.0	21.0	37.00	36.30	3.35
29	-	14	14	36.5	21.4	38.00	37.00	3.40
28	-	13	13	37.0	21.8	38.15	37.45	3.50
27	-	12	12	38.0	22.2	38.45	38.30	4.00
26	-	11	11	38.5	22.6	39.00	39.00	4.05
25	4	10	10	39.0	23.0	40.00	39.30	4.10

1	2	3	4	5	6	7	8	9
24	-	-	-	39.5	23.4	41.00	40.00	4.15
23	-	9	9	40.0	23.8	41.15	40.45	4.20
22	-	-	-	41.0	24.2	41.45	41.30	4.30
21	-	-	-	41.5	24.6	42.00	42.00	4.40
20	3	8	8	42.0	25.0	43.00	42.30	4.45
19	-	7	7	42.1	25.1	43.01	42.31	4.46
18	-	-	-	42.2	25.2	43.02	42.32	4.47
17	-	6	6	42.3	25.3	43.03	42.33	4.48
16	-	-	-	42.4	25.4	43.04	42.34	4.49
15	-	5	5	42.5	25.5	43.05	42.35	4.50
14	-	-	-	42.6	25.6	43.06	42.36	4.51
13	-	4	4	42.7	25.7	43.07	42.37	4.52
12	-	-	-	42.8	25.8	43.08	42.38	4.53
11	-	-	-	42.9	25.9	43.09	42.39	4.54
10	2	3	3	43.0	26.0	43.10	42.40	4.55
9	-	-	-	43.1	26.1	43.11	42.41	4.56
8	-	-	-	43.2	26.2	43.12	42.42	4.57
7	-	-	-	43.3	26.3	43.13	42.43	4.58
6	-	-	-	43.4	26.4	43.14	42.44	4.59
5	-	2	2	43.5	26.5	43.15	42.45	5.00
4	-	-	-	43.6	26.6	43.16	42.46	5.01
3	-	-	-	43.7	26.7	43.17	42.47	5.02
2	-	-	-	43.8	26.8	43.18	42.48	5.03
1	1	1	1	43.9	26.9	43.19	42.49	5.04
0	0	0	0	Более 43.9	Более 26.9	Более 43.19	Более 42.49	Более 5.04

**Для определения уровня физической подготовленности
сотрудников и граждан, поступающих на службу в органах внутренних дел, женского
пола**

Баллы	Наименование контрольных упражнений					
	Сила		Быстрота и ловкость	Выносливость		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин		Челночны й бег 10x10 м	Бег (кросс) на 1 км	Ходьба на лыжах на 5 км
			Кол-во раз			

1	2	3	4	5	6	7
100	Более 38	Более 50	Менее 25.1	Менее 3.36	Менее 19.45	Менее 1.25
99	38	50	25.1	3.36	19.45	1.25
98	37	49	25.2	3.37	20.00	-
97	-	-	25.3	3.38	20.15	1.30

1	2	3	4	5	6	7
96	36	48	25.4	3.39	20.30	-
95	-	-	25.5	3.40	20.45	-
94	35	47	25.6	3.41	21.00	-
93	-	-	25.7	3.42	21.15	1.35
92	34	46	25.8	3.43	21.30	-
91	-	-	25.9	3.44	21.45	-
90	33	45	26.0	3.45	22.00	-
89	-	-	26.1	3.46	22.15	1.40
88	32	44	26.2	3.47	22.30	-
87	-	-	26.3	3.48	22.45	-
86	31	43	26.4	3.49	23.00	-
85	-	-	26.5	3.50	23.15	1.45
84	30	42	26.6	3.51	23.30	-
83	-	-	26.7	3.52	23.45	-
82	29	41	26.8	3.53	24.00	-
81	-	-	26.9	3.54	24.15	1.50
80	28	40	27.0	3.55	24.30	-
79	-	-	27.1	3.56	24.45	-
78	27	39	27.2	3.57	25.00	-
77	-	-	27.3	3.58	25.15	1.55
76	26	38	27.4	3.59	25.30	-
75	-	-	27.5	4.00	25.45	-
74	25	37	27.6	4.01	26.00	2.00
73	-	-	27.7	4.02	26.15	-
72	24	36	27.8	4.03	26.30	-
71	-	-	27.9	4.04	26.45	2.05
70	23	35	28.0	4.05	27.00	-
69	-	-	28.1	4.06	27.15	-
68	22	34	28.2	4.07	27.30	2.10
67	-	-	28.3	4.08	27.45	-
66	21	33	28.4	4.09	28.00	2.15
65	-	-	28.5	4.10	28.15	-
64	20	32	28.6	4.11	28.30	2.20
63	-	-	28.7	4.12	28.45	-
62	19	31	28.8	4.13	29.00	2.25
61	-	-	28.9	4.14	29.15	-
60	18	30	29.0	4.15	29.30	2.30
59	-	-	29.1	4.16	29.45	-
58	17	29	29.2	4.17	30.00	2.35
57	-	-	29.3	4.18	30.30	-
56	16	28	29.4	4.19	31.00	2.40
55	-	-	29.5	4.20	31.30	-
54	15	27	29.6	4.21	32.00	2.45
53	-	-	29.7	4.22	32.30	-
52	14	26	29.8	4.23	33.00	2.50
51	-	-	29.9	4.24	33.30	-
50	13	25	30.0	4.25	34.00	2.55
49	-	-	30.1	4.26	34.30	-
48	12	24	30.2	4.27	35.00	3.00

1	2	3	4	5	6	7
47	-	-	30.3	4.28	35.30	-
46	11	23	30.4	4.29	36.00	3.05
45	-	-	30.5	4.30	36.30	-
44	10	22	30.6	4.31	37.00	3.10
43	-	-	30.7	4.32	37.30	-
42	9	21	30.8	4.33	38.00	3.15
41	-	-	30.9	4.34	38.30	-
40	8	20	31.0	4.35	39.00	3.20
39	-	-	31.4	4.40	39.30	3.21
38	-	19	31.8	4.50	39.50	3.22
37	-	-	32.2	4.55	40.10	3.23
36	-	-	32.6	5.05	40.30	3.24
35	7	18	33.0	5.10	41.00	3.25
34	-	-	33.4	5.15	41.20	3.29
33	-	17	33.8	5.18	41.50	3.31
32	-	-	34.2	5.22	42.10	3.34
31	-	-	34.6	5.25	42.40	3.37
30	6	16	35.0	5.30	43.00	3.40
29	-	15	36.0	5.35	43.20	3.45
28	-	14	37.0	5.40	43.50	3.55
27	-	-	38.0	5.45	44.10	4.05
26	-	13	39.0	5.55	44.40	4.15
25	5	12	40.0	6.00	45.00	4.20
24	-	11	41.0	6.05	45.20	4.30
23	-	10	42.0	6.10	45.50	4.35
22	-	-	43.0	6.20	46.10	4.45
21	-	9	44.0	6.25	46.40	4.50
20	4	8	45.0	6.30	47.00	5.00
19	-	7	46.0	6.35	47.20	5.10
18	-	-	47.0	6.40	47.50	5.15
17	-	6	48.0	6.50	48.10	5.25
16	-	-	49.0	6.55	48.40	5.30
15	3	5	50.0	7.00	49.00	5.40
14	-	-	50.1	7.01	49.01	5.41
13	-	4	50.2	7.02	49.02	5.42
12	-	-	50.3	7.03	49.03	5.43
11	-	-	50.4	7.04	49.04	5.44
10	2	3	50.5	7.05	49.05	5.45
9	-	-	50.6	7.06	49.06	5.46
8	-	2	50.7	7.07	49.07	5.47
7	-	-	50.8	7.08	49.08	5.48
6	-	-	50.9	7.09	49.09	5.49
5	-	-	51.0	7.10	49.10	5.50
4	-	-	51.2	7.11	49.11	5.51
3	-	-	51.3	7.12	49.12	5.52
2	-	-	51.4	7.13	49.13	5.53
1	1	1	51.5	7.14	49.14	5.54
0	0	0	Более 51.5	Более 7.14	Более 49.14	Более 5.54

