Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»

Институт права и национальной безопасности

Кафедра специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ**

# ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Подготовки специалистов среднего звена по специальности

40.02.02 – «Правоохранительная деятельность»

Квалификация

Юрист

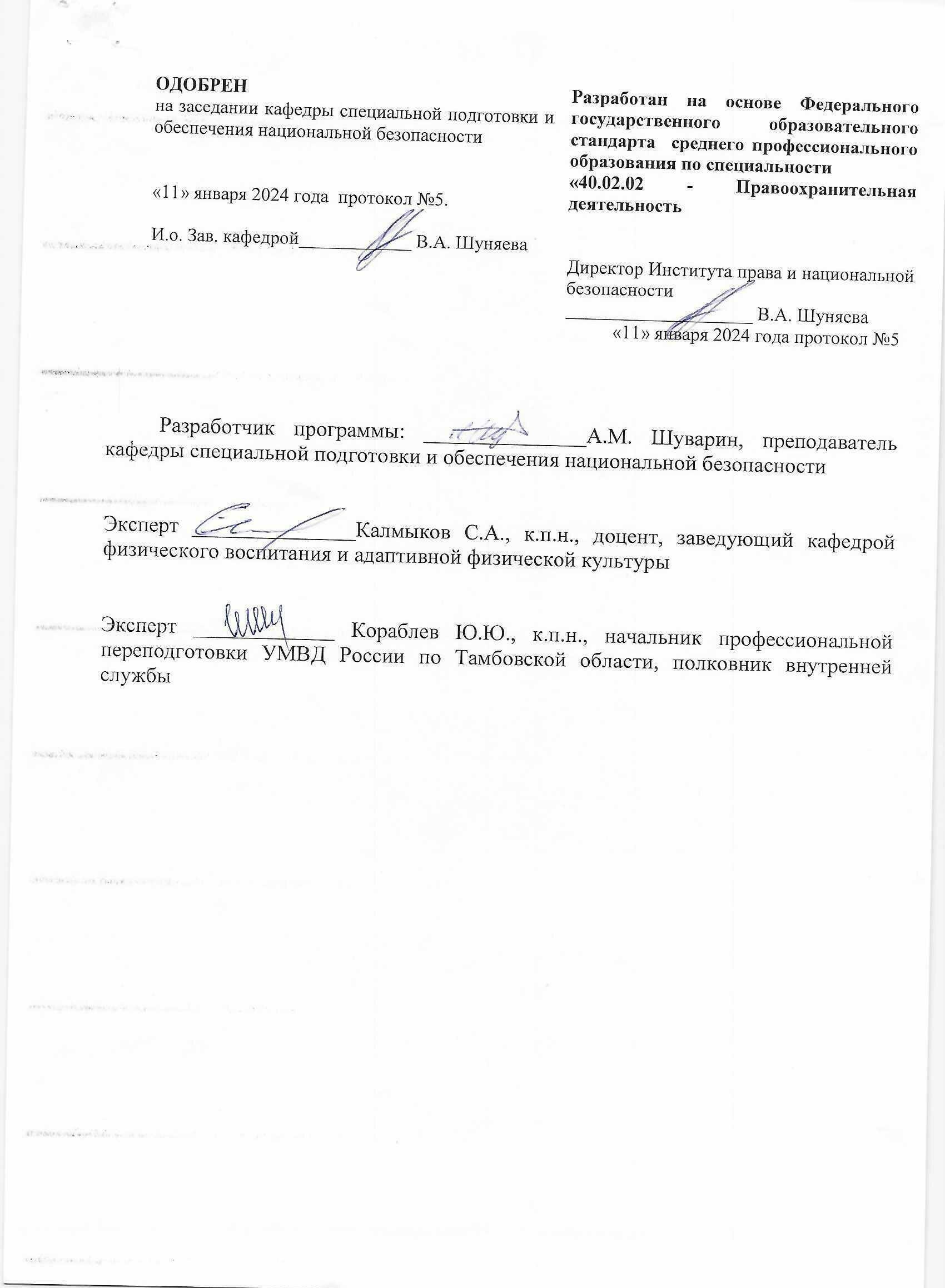
# Основная образовательная программа среднего

# профессионального

**образования**

Год набора 2024

Тамбов-2024



* 1. Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

**ОГСЭ. 04. «Физическая культура»**

40.02.02 - Правоохранительная деятельность

1.1Требования к результатам освоения дисциплины, уровню содержания учебного курса и показателям оценки уровня освоения и освоенных компетенций в рамках дисциплины:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания)** | **ПК,ОК** | 1. **Наименование темы** | **Уровень освоения темы** | **Наименование контрольно-оценочного средства** | | |
| **Текущийконтроль** | 1. **Промежуточнаяаттестация** |
| 1. **Знать:** О   Значение Физической культуры, роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека Ценностно-мотивационной ориентации   1. **Уметь:** Использовать знания и полученный опыт для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека. | 1. ОК-2, ОК-3 2. ОК-6 3. ОК-10 4. ОК-14 5. ПК-1.6. | Тема 1  Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | **1**  **Знает:** вопросы ценностно-мотивационной ориентации; **с**пособы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач;   1. **Умеет и**спользовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность | Тестирование | Зачет |
| **2**  **Знает:** роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека  **Умеет** применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека. |
| 3  **Знает** значение физической культуры в общекультурном, развитии человека;  роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; вопросы ценностно-мотивационной ориентации.; **с**пособы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; поиск и использование информации для профессионального и личностного развития;  **Умеет и**спользовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии |
| **Знать:** О  Значение Физической культуры, роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека Ценностно-мотивационной ориентации  **Уметь: :** Использовать знания и полученный опыт для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека. | 1. ОК-2, ОК-3 2. ОК-6 3. ОК-10 4. ОК-14 5. ПК-1.6. | Тема 2 Лыжная подготовка | **1**   1. **Знает:** вопросы ценностно-мотивационной ориентации; **с**пособы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач;   **Умеет и**спользовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность | Тестирование | Зачет |
| **2**   1. **Знает:** роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека 2. **Умеет** применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека. |
| 1. **Знает** значение физической культуры в общекультурном, развитии человека; 2. роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; вопросы ценностно-мотивационной ориентации.; **с**пособы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; поиск и использование информации для профессионального и личностного развития;   **Умеет и**спользовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии |
| 1. **Знать:** О   Значение Физической культуры, роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека Ценностно-мотивационной ориентации  **Уметь: :** Использовать знания и полученный опыт для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека. | 1. ОК-2, ОК-3 2. ОК-6 3. ОК-10 4. ОК-14 5. ПК-1.6. | Тема 3 Гимнастика | **1**   1. **Знает:** вопросы ценностно-мотивационной ориентации; **с**пособы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач;   **Умеет и**спользовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность | Тестирование | Зачет |
| 2   1. **Знает:** роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека   **Умеет** применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека |
| 3  **Знает** значение физической культуры в общекультурном, развитии человека;   1. роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; вопросы ценностно-мотивационной ориентации.; **с**пособы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; поиск и использование информации для профессионального и личностного развития;   **Умеет и**спользовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии |
| 1. **Знать:** О   Значение Физической культуры, роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека Ценностно-мотивационной ориентации   1. **Уметь: :** Использовать знания и полученный опыт для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека. | 1. ОК-2, ОК-3 2. ОК-6 3. ОК-10 4. ОК-14 5. ПК-1.6. | Тема 4.  Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, футбол | 1   1. **Знает:** вопросы ценностно-мотивационной ориентации; **с**пособы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач;   **Умеет и**спользовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность | Тестирование | Зачет |
| 2  **Знает:** роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека  **Умеет** применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека. |
| **3**   1. **Знает** значение физической культуры в общекультурном, развитии человека;   роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; вопросы ценностно-мотивационной ориентации.; **с**пособы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; поиск и использование информации для профессионального и личностного развития;  **Умеет и**спользовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии |
| 1. **Знать:**О   Значение Физической культуры, роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека Ценностно-мотивационной ориентации   1. **Уметь: :** Использовать знания и полученный опыт для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека. | 1. ОК-2, ОК-3 2. ОК-6 3. ОК-10 4. ОК-14 5. ПК-1.6. | 1. Тема 5. СФП(полоса препятствий, метание гранаты, челночный бег | **1**   1. **Знает:** вопросы ценностно-мотивационной ориентации; **с**пособы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; 2. **Умеет и**спользовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность | Тестирование | Зачет |
| 1. **Знает:** роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека 2. **Умеет** применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека. |
| **3**   1. **Знает** значение физической культуры в общекультурном, развитии человека;   роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; вопросы ценностно-мотивационной ориентации.; **с**пособы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; поиск и использование информации для профессионального и личностного развития;  **Умеет и**спользовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии |
| 1. **Знать:** О   Значение Физической культуры, роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека Ценностно-мотивационной ориентации   1. **Уметь: :** Использовать знания и полученный опыт для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека. | 1. ОК-2, ОК-3 2. ОК-6 3. ОК-10 4. ОК-14 5. ПК-1.6. | 1. Тема 6. Самооборона | **1**   1. **Знает:** вопросы ценностно-мотивационной ориентации; **с**пособы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; 2. **Умеет и**спользовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность | Тестирование | Зачет |
| **2**  **Знает:** роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека  **Умеет** применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека. |
| **3**  **Знать:** вопросы организации собственной деятельности, выборе типовых методов и способов выполнения профессиональных  задач, а также по оценке их эффективности и качеству.  **Уметь:** уверенно использовать знания для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.  Использовать знания для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека. |

### Комплект материалов для оценки сформированности умений и знаний входе освоения учебной дисциплины

* 1. **Комплект материалов для проведения контрольных работ**

### Примерный перечень тестовых заданий

1. В каком году появился баскетбол как игра:

А-1819г б-1899г

**В-1891г** г-1895г

1. Автором создания игры в баскетболе является:

А-Билл Рассел; **б-Джеймс Нейсмит;**

В-Фил Вулперт; г-Кесси Джонс.

1. Завершите предложение. В переводе с английского «баскетбол» означает **Корзина мяч**
2. Самый первый баскетбольный матч состоялся 21декабря года

в зале Спрингфилского колледжа:

А- 1890; **б-1891**; в-1894; г-1895.

1. Первые правила игры в баскетбол, большинство из которых действуют и в настоящее время состояли из 13 пунктов.
2. Центральный круг в баскетболе должен быть окрашен в тот же свет, что и ограничительные зоны и иметь радиус м:

А- 1,65; б-1,70; **в-1,80;** г-1,85.

1. Размер баскетбольной площадки равен:

А-13х26 м; **б-15х28м;** в-14х29 м; г-15х30м.

1. *Завершите предложение.* В баскетболе термин «дриблинг» означает

…ведение.

1. Высотабаскетбольногокольцаотуровняполасостовляет3метра5см.Почему:

А-потому, что игроки были высокого роста и могли свободно забрасывать мяч в корзину.

**Б - потому, что на этой высоте находился выступ балкона, удобное место для крепления корзины;**

В-потому, что это было оптимальное расстояние от пола и потолка спортивного зала;

Г-потому, что технические средства не позволяли повесить корзину выше?

10. Ответ – вставка. Баскетбольный щит должен быть изготовлен из прозрачного материала или из дерева толщиной 3 см и иметь размер по горизонтали **1.80 м** и по вертикали **1.05 м**.

11. Для чего изначально к корзине был приставлен щит:

### А-чтобы отгородить корзину от зрителей;

Б-чтобы мяч после броска не выходил из игры;

В-чтобы легче можно было забрасывать мяч в корзину;

Г- чтобы создать опору для крепления корзины;

12. Игровое время в баскетболе, в Евролиге состоит из

**А-4 периода по 10 мин;** б-3 периода по 8мин;

В-4 периода по 12 мин; г–6 периодов по10мин.

13. Ответ–вставка. Игра в баскетбол не может начаться, если в одной из команд на площадке нет…**5.**.игроков.

14. Как начинается игра в баскетбол:

А-жеребьёвкой; б-вводом мяча из-за боковой линии;

### В-спорным броском?

15. В баскетболе спорный бросок между двумя игроками соперников производится:

**А-только в начале игры** б-в начале каждой четверти;

В- вначале 1 и 3 четверти; г–понятие «спорный бросок» отсутствует.

16.Волейбол как спортивная игра появилась:

**а- США**, Б-Канада, в-Япония, г-Германия

17. Автором создания игры в волейбол считается:

а-Елмери Бери, **б-Вильям Морган**, в-Ясутака Мацудайра, г-Анатолий Энгорн

18. Размер волейбольной площадки равен:

а- 9мх16м, **б-9м х18м**, в-9м х 19м, г-10мх20 м,

19. Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин:

**а-2.43м** б-2,45м в-2,47м, г-2,50м

20. Какая должна быть высота сетки в волейболе для женщин:

**а- 2,24м**, б-2,45м, в-2,47м, г- 2,50м

21. Игровое время в волейболе состоит:

а- из 2 партий по 20мин, б-из 3 партий по 15мин,

в-из 5 партий по 15мин, **г-5 партий без ограничения времени**

22. Одновременно на волейбольной площадке водной команде могут находится:

а-5 игроков, **б- 6 игроков**, в-7 игроков, г-8 игроков.

23. В каждой партии по правилам волейболу можно произвести полных замен:

**а-6**, б-8, в-10, г-12.

*24. Завершите предложение.* В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют **либеро.**

25.В волейболе игрок либеро должен отличатся от остальных игроков на площадке:

**А-цветом майки**, б-ростом, в-размером номера на груди.

*26.Завершите предложение.* Технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называется **подача**.

27.Сколько времени отводится на выполнение подачи (в сек.) в волейболе.

А- 5, б-6, **в-8**, г-3.

28.Подача в волейболе может выполняться:

А- только одной кистью руки,

**Б- одной кистью или любой частью руки**,

В- любой частью руки или ноги.

*29. Завершите предложение*. Технический приём атаки в волейболе, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки, называется **нападающий удар.**

30. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» называется:

А-атакующий удар, **б-блокирование**, в-заслон, г–задержка.

### Тестовые вопросы в разделе «ЗОЖ».

1. Здоровый образ жизни направленна:

### а. сохранение и улучшения здоровья

б. развитие физических качеств

в. поддержание высокой работоспособности

1. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а. малая двигательная активность, психологические стрессы

б. переедание, алкоголизм, наркомания, курение

### в. всё перечисленное

1. Выберите правильные ответы: в двигательный режим школьника входят:

### А. уроки физкультуры

Б приём пищи

В. Чтение книг

Г. работа за компьютером

### Д. зарядка

Е. просмотр спортивных передач

### ж. прогулка

1. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:

### А. переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности

Б. развитию выносливости

В. повышению артериального давления

Г. всё вышеперечисленное

1. Физическая работоспособность-это:

А. способность человека быстро выполнять работу

Б. способность выполнять разные виды работ

В. способность к быстрому восстановлению после работы

### Г. способность выполнять большой объём работы

1. Основу двигательного режима составляют:

### А. физические упражнения и занятия спортом.

Б. развитие физических способностей

В. способы поддержания высокой работоспособности

Г. развитие двигательных умений и навыков

1. Дневник самоконтроля нужно вести для:

### А. отслеживания изменений в развитии своего организма

Б. отсчёта о проделанной работе перед учителем физической культуры В консультации с родителями по возникающим вопросам.

1. Выберете правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:

А. питьё холодной воды

Б. Прогулка под дождём

### В. Обливание водой

### Г. Прохладный душ

### Д. Солнечные ванны

Е. Держание ног в тазу с горячей водой

### Ж. Выполнение физических упражнений на свежем отдыхе

1. С чего следует начинать закаливающие процедуры:

**А. с обливания водой, имеющей температуру тела**

Б. С обливанием прохладной водой

В. С обливания холодной водой

Г. С растирания тела полотенцем

1. Избыточный вес:

А. укрепляет опорно- двигательный аппарат

Б. тренирует сердечно- сосудистую систему

В. активизирует обмен веществ

Г. Оказывает отрицательное воздействие на системы организма.

### Комплект материалов для проведения тестового контроля

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольноеупражнение** | **единицаизмерения** | **мальчикиоценка"5"** | **мальчикиоценка"4"** | **мальчикиоценка"3"** | **девочкиоценка"5"** | **девочкиоценка"4"** | **девочкиоценка"3"** |
| Челночныйбег10\*10м | секунд | 25 | 26 | 27 | 30 | 31 | 32 |
| Бег 100метров | секунд | 13,4 | 14,0 | 14,6 | 16,8 | 17,2 | 17,6 |
| Бег 60метров | секунд | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| Бег3000  метров(м).1000метров(д) | мин:сек | 13,10 | 13,30 | 14,00 | 4,10 | 4,30 | 4,50 |
| Прыжки в длину с места | см | 250 | 235 | 220 | 180 | 170 | 160 |
| Подтягивание на высокой перекладине | кол-вораз | 14 | 12 | 11 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) | кол-вораз | 50 | 42 | 36 | 20 | 15 | 10 |
| Наклон вперед из  Положения сидя | см | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| Подъем туловищаза1мин  Из положения  лежа | кол-вораз | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| Прыжки на скакалке,  за25секунд | кол-вораз | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |
| Приемызадержанияза12сек | кол-вораз | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 |

* 1. **КомплектматериаловпооценкерезультатовсамостоятельнойработыПримерныйпереченьвопросовизаданийдлясамоконтроля**
  2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
  3. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
  4. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
  5. Здоровый образ жизни студента.
  6. Влияние окружающей среды на здоровье.
  7. Наследственность и ее влияние на здоровье.
  8. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
  9. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
  10. Самооценка собственного здоровья.
  11. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
  12. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
  13. Режим труда и отдыха.

13. Организация сна, режима питания, двигательной активности.

14.Личная гигиена и закаливание. Гигиенические основы закаливания.

15.Закаливание воздухом, солнцем, водой.

16.Профилактика вредных привычек.

17.Культура межличностных отношений.

18.Психофизическая регуляция организма.

19.Культура сексуального поведения. Критерии эффективности здорового образа жизни.

1. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни
2. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
3. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
4. Общее представление о строении тела человека.

25.Понятие об органах и физиологических системах организма человека.

26.Строение и функции опорно-двигательного аппарата.

1. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.
2. Физиологическая классификация утомления и восстановления.
3. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные

факторы. Экологические проблемы современности.

1. Физиологическая классификация физических упражнений.
2. Показатели тренированности в покое.

32. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.

33.Показатели тренированности при предельно напряженной работе.

34. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности

35.Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.

36.Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.

37. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.

1. Витамины и их роль в обмене веществ.
2. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
3. Понятие об основном и рабочем обмене.

41.Регуляция обмена веществ.

42.Кровь ее состав и функции.

43.Система кровообращения. Ее основные составляющие.

44.Представление о сердечно-сосудистой системе.

1. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности
2. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос
3. Механизм проявления гравитационного шока.
4. Показатели деятельности дыхательной системы.
5. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
6. 50.Характеристика гипоксических состояний.
7. Внешнее и внутреннее дыхание.
8. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
9. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
10. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями
11. Формы самостоятельных занятий.

56.Содержание самостоятельных занятий.

57.Возрастные особенности содержания занятий.

58.Особенности самостоятельных занятий для женщин.

59.Расчет часов самостоятельных занятий.

60.Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.

61. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.

62. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

1. Границаинтенсивностифизическойнагрузкидлялицстуденческоговозраста.
2. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
3. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
4. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
5. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей.

Элементы закаливания.

68.Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

69.Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

70.Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты

### Комплект материалов для промежуточной аттестации по результатам

**Освоения дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| /п | Наименование  упражнений | Девушки | | | | | Юноши | | | | |
| Оценкавбаллах | | | | | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | Бег30  м(сек) | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 5.6 | 5.8 | 4.5 | 4.7 | 4.9 | 5.1 | 5.3 |
|  | Бег60  м(сек) | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.8 | 8.4 | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 9.2 |
|  | Бег  100м(сек) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.9 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
|  | Бег  500 м (мин.,сек.) | 1,50 | 2,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 |  |  |  |  |  |
|  | Бег  1000 м  (мин.сек) |  |  |  |  |  | 4.02 | 4.16 | 4.31 | 4.47 | 5.02 |
|  | Бег  2000 м  (дев.)/3000 м(юн.)(сек) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
|  | Челно  чныйбег5×10м (сек) | 14.2 | 14.6 | 15.0 | 15.5 | 16.0 | 12.2 | 12.5 | 12.8 | 13.5 | 14.5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прыжок в длину с места(см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
|  | Прыжки со  скакалкой за 1мин(кол.раз) | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 |
|  | Подтягиваниявисе(юн)/приседания на одной ноге  (дев) (кол.  раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
|  | Подни мание(сед)и опусканиетуловища ипол. лёжа н  спине(кол.раз | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |  |  |  |  |  |
|  | Поднимание ног докасанияперекладины(в  висе)(кол.раз) |  |  |  |  |  | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
|  | Накло  Нвперед | 25 | 20 | 15 | 12 | 8 |  |  |  |  |  |
|  | Сгиба  ние и  разгибаниерук в упорелёжанаполу(кол-вораз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |

### Темы рефератов.

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Развитие физической культуры и спорта в России.
3. Олимпиада 2014г.
4. Волейбол в России в 21веке.
5. Баскетбол в России в 21веке.
6. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.
7. Комплексы самостоятельных упражнений для развития скоростных качеств.
8. Комплексы упражнений по силовой подготовке.
9. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.
10. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.
11. Комплексыупражненийдлясамостоятельногоусвоениятехникилыжныхходов.
12. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники плавания.

#### Критерии оценивания.

*Оценка 5* ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

*Оценка 4* – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; вовремя защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка1–реферат выпускником не представлен.

### Темы презентаций

1. Виды бега в легкой атлетике.
2. Виды прыжков в легкой атлетике.
3. Техника и тактика игры в волейбол.
4. Техника и тактика игры в баскетбол.
5. Техника лыжных ходов.
6. Бадминтон.
7. Настольный теннис.
8. Фитнес.

### 

### ШКАЛАОЦЕНИВАНИЯ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оценка** | **отлично** | **хорошо** | **удовлетворительно** | **неудовлетвори**  **тельно** |
| **Качество ответов на вопросы по темам дисцип**  **лины** | Полно излагает изученный материал, даёт правильное определенное понятий; обнаруживает понимание материала, может  обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм  литературного языка | даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям,  что и для оценки  «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого | излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке  теорий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал не последовательно и допускает ошибки в языковом оформлении  излагаемого | Обнаруживает незнание большей  Части соответствующего раздела изучаемого материала, допускае т ошибки в формулировке определений и теорий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал |
| **Количество правильных ответов**  **В тесте** | 90–100% | 70 -89% | 50–  69% | Менее50% |
| **Качество** | выполнены все требования к написанию  и защите реферата: | Основные требования к  Реферату и его | Имеются существенные  Отступления от | Тема реферата  не |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **рефератов** | обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы | защите выполнены, но при этом допущены недочёты.  В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные  ответы | требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; вовремя защиты отсутствует вывод | раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы |

1. УСЛОВИЯРЕАЛИЗАЦИИПРОГРАММЫУЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ

**3.Материально-техническоеобеспечениеконтрольно-оценочныхмероприятий.**

Спортивный зал-Физкультурно-оздоровительный зал(ФОЗ)

Перечень основного оборудования:

Ворота гандбольные(минифутбол)-2шт.Гимнастическиескамейки-21шт.

Щиты для баскетбола - 2 шт.Стойкидляволейбола-2шт.Сетка для волейбола - 1 шт. Флаг–1шт.

Шведская стенка–5секций

Стол для настольного тенниса–5шт.Стол ученический–2шт.

Стул ученический–1шт.

«Помещениедляхраненияипрофилактическогообслуживанияучебногооборудования»-Инвентарнаякомната

Шкаф–9шт.Сейф–1шт.

Гимнастические маты -8 шт.Канатдляперетягивания-1шт.Мячбаскетбольный-30шт.

Мячволейбольный-30шт.Мячфутбольный-20шт.

Насосыдлянакачиваниямячей-3шт.Ракеткидлябадминтона-50шт.

Воланыдляигрывбадминтон-100шт.Скакалки-30шт.

Обручи-30шт.

Аудитория№215«Стрелковыйтир(влюбоймодификации,включаяэлектронный)илиместодлястрельбы»Тамбовская

Перечень основного оборудования:

Пистолет спортивныйМР-46М-4шт. ПистолетМР71-2шт.

Пистолет МР-79-9ТМ-1шт.

Модель пистолета (WE) GLOCK 33 (TAN) WE-G007-8шт. Макет автомата Калашникова-2шт.

РадиостанцияMidlandпортативная-5шт.Пистолетгазовоздушный-1шт.

Кобура унив.на поясBlack-10шт.

Пуле улавливатель-4шт.

Стол письменный-7шт.

Стул-14шт.

Кафедра-1шт.

Доска меловая-1шт.

Компьютер тип3.1в составе: системный блокCredoКС36, монитор BenQG900WAD, клавиатура, мышь -1шт.

Интерактивная доска-1шт.

Проектор-1шт.

Шкаф для одежды – 1 шт. Учебно-наглядные пособия

Операционная система Microsoft Windows XPSP3Операционная система «АльтОбразование»

Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»

AdobeReader XI(11.0.08)-RussianAdobeSystemsIncorporated10.11.2014187,00MB

11.0.08

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1yearEducationalRenewalLicence

Перечень программного обеспечения:

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – СтандартныйRussian Edition. 1500- 2499 Node 1yearEducationalRenewalLicence

Операционная система Microsoft Windows10AdobeReaderXI(11.0.08)-Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187,00MB11.0.087-Zip9.20

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:* стенка гимнастическая; перекладинанавеснаяуниверсальнаядлястенкигимнастической;гимнастическиескамейки;гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические ,мяч и набивные, мяч и для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др., кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки

волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-фрот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:* стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1,круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

*Лыжная база:* стеллажи для лыж, лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, лыжные

мази.

### Информационное обеспечение обучения

### Основные источники:

1. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://www.biblio-online.ru/bcode/431985>

2.Германов, Г. Н*.* Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438860>

3.Стриханов, М. Н*.* Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/430716>

### Дополнительные источники:

1. Приказ МВД России от 1 июля 2019 г. № 450 “Об утверждении Наставления поорганизации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации //<https://ec02.ru/drugoe/nastavlenie-po-fizicheskoj-podgotovke-mvd-2019.html>
2. Анатомия для исцеления и боевых искусств / Марк Тедески.– Пер. с англ. А.Дробышева.–М.:«Издат.ФАИР»,2007. –184с.
3. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. Боевое самбо для всех.– Жуковский:Ассоциация-Олимп, 2012. –95с.
4. Тарас Ф.Е. Сто приемов самозащиты. Пособие для самостоятельных занятий. –Лэтра,2012. –64с.
5. Физическаяподготовка:Учебноепособие./Подред.Ю.К.Демьяненко.–М.:Воениздат, 1987. –248с.
6. Бокс.Учебникдляинститутовфиз.культуры./Подред.И.П.Дегтярева.–М.:

«ФиС»,1979.–287с.

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента:учеб.пособие.-М.,2013.
2. Стеблецов, Е. А.Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — URL: <https://urait.ru/bcode/496688>
3. Туревский, И. М.Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. —

### Интернет-ресурсы:

1. minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

*Электронно-справочные системы:*

1. **Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» –** база данных  учебной, учебно-методической и научной литературы по основным изучаемым дисциплинам -  [http://www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/)
2. **Электронно-библиотечная система  «Юрайт»: коллекция «Легендарные книги» и коллекция СПО –** электронные версии учебной и учебно-методической литературы по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям **-** [http://www.urait.ru](http://www.urait.ru/)
3. **Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU –** крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования (электронные версии российских научных  журналов) **-**  [http://elibrary.ru](http://elibrary.ru/)
4. **Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» –** фонд электронных версий печатных изданий, электронных изданий и ресурсов, мультимедийных изданий и др. - [https://нэб.рф](https://xn--90ax2c.xn--p1ai/)
5. **Электронная библиотека ТГУ**– база данных научных трудов преподавателей- [https://elibrary.tsutmb.ru](https://elibrary.tsutmb.ru/)
6. **ЭБС «IPRbooks»** – база данных учебной и научной литературы, периодические издания, аудиокниги, видеокурсы, онлайн тесты по направлениям обучения <http://iprbookshop.ru/>
7. Базаданных Springer Materials. – URL: <http://materials.springer.com/>

Используемые образовательные платформы:

Дневник. ру., зоом.

* 1. **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССАДЛЯИНВАЛИДОВИЛИЦСОГРАНИЧЕННЫМИВОЗМОЖНОСТЯМИЗДОРОВЬЯ**

Обучениеинвалидовилицсограниченнымивозможностямиздоровьяосуществляетсявсоответствиис:

Порядкоморганизациииосуществленияобразовательнойдеятельностипообразовательнымпрограммамсреднегопрофессиональногообразования(ПриказМинистерстваобразованияинаукиРФ от 14.06.2013№464);

Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса(утверждены08.04.2014г. №АК-44/05вн);

Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательныхорганизациях,втомчислеоснащенностиобразовательногопроцесса(утверждены26.12.2013№06-2412вн).

Методическимирекомендациямипореализацииобразовательныхпрограммсреднегопрофессиональногообразованияипрофессиональногообучениялицсинвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с применением электронногообученияидистанционныхобразовательныхтехнологий(утвержденыМИНПРОСВЕЩЕНИЯРОССИИ10.04.2020г.№05-398).