

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт права и национальной безопасности
Кафедра правовых дисциплин среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института права и
Национальной безопасности

А.В. Кочетков
«15» апреля 2026 Протокол №6



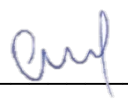
**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«СГ.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

образовательной программы среднего
профессионального образования - программа подготовки
специалистов среднего звена по специальности
40.02.04 «Юриспруденция»
На базе: среднего общего образования
Квалификация юрист
Направленность: Юрист в сфере правоохранительной деятельности
Форма обучения: очная
Год набора 2026

Тамбов 2026

Разработчики программы  Плотникова Т.В.,
преподаватель кафедры правовых дисциплин среднего профессионального
образования

Эксперт  Лапаева А.В., к.ю.н., доцент, доцент кафедры
теории и истории государства и права

Эксперт  Кораблев Ю.Ю., к.п.н., начальник отдела
профессиональной подготовки Управления Министерства внутренних дел
Российской Федерации по Тамбовской области, подполковник внутренней
службы.

РАЗРАБОТАН в соответствии с рекомендациями по организации
получения среднего общего образования на базе основного общего
образования с учетом требований федеральных государственных
образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности
среднего профессионального образования и утверждена на заседании кафедры
правовых дисциплин среднего профессионального образования от 1 апреля
2026 года протокол №8

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

2. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

**3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

СГ.4. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.4. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 – Правоохранительная деятельность.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Социально-гуманитарный цикл СГ.4 «Физическая культура».

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка	Отлично (зачтено)	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно (не зачтено)
---------------	--------------------------	---------------	--------------------------	---

	Проявляет высокую заинтересованность, систематически посещает занятия, активно участвует во всех видах деятельности, стремится к саморазвитию и повышению физической подготовленности Выраженная положительная динамика: показатели физической подготовленности значительно улучшились по сравнению с начальным уровнем, обучающийся способен увеличивать нагрузку и осваивать новые виды двигательной активности Упражнения выполняются технически правильно, движения координированы и соответствуют заданию; допускаются только незначительные мелкие ошибки, не влияющие на качество выполнения Результаты контрольных испытаний значительно выше базового уровня, максимально возможные для обучающегося; нормативы сданы на оценку «5» Демонстрирует глубокие и системные знания: свободно ориентируется в вопросах	Регулярно посещает занятия, проявляет интерес к выполнению заданий, добросовестно относится к учебному процессу Устойчивая положительная динамика: показатели физической подготовленности улучшены по сравнению с начальным уровнем, обучающийся стабильно прогрессирует Упражнения выполняются в основном правильно, но допускается одна значительная ошибка или несколько мелких; общее качество выполнения высокое Результаты контрольных испытаний выше базового уровня, показатели стабильны и улучшаются от занятия к занятию; нормативы сданы на оценку «4» Демонстрирует хорошие знания: правильно отвечает на вопросы, знает основные правила, но допускает незначительные неточности Соблюдает правила техники безопасности, но допускает единичные незначительные нарушения, не влекущие	Посещает занятия, но активность на занятиях снижена, требуется внешняя мотивация со стороны преподавателя Незначительная положительная динамика: отдельные показатели физической подготовленности улучшены эпизодически Упражнения выполняются с грубыми ошибками, искажающими технику движений, однако при повторных попытках наблюдается улучшение результата Результаты контрольных испытаний соответствуют базовому уровню; нормативы сданы на оценку «3» Демонстрирует удовлетворительные знания: отвечает на простые вопросы, но затрудняется в применении знаний на практике, допускает ошибки Соблюдает правила техники безопасности недостаточно последовательно, требуется контроль преподавателя Участвует в мероприятиях по требованию, без выраженной инициативы Выполняет самостоятельные задания эпизодически, допускает ошибки	Не проявляет интереса к занятиям, допускает пропуски без уважительных причин, пассивен на занятиях Отсутствие положительной динамики: показатели физической подготовленности не улучшились либо наблюдается снижение результатов Допускается множество грубых ошибок, техника выполнения упражнений не освоена, движения нескоординированы, выполнение невозможно Результаты контрольных испытаний ниже базового уровня, нормативы не выполняются (оценка «2»), показатели не улучшаются Демонстрирует недостаточные знания: не отвечает на базовые вопросы, не знает правил гигиены и безопасности, теоретический материал не освоен Нарушает правила техники безопасности, создаёт угрозу для себя и окружающих, игнорирует требования преподавателя Не участвует в мероприятиях, отказывается от внеучебной деятельности Не выполняет самостоятельные задания, отказывается от ведения дневника самоконтроля
--	---	---	--	--

	гигиены, ЗОЖ, правил безопасности, самоконтроля, методик развития физических качеств; умеет применять теорию на практике Строго соблюдает правила техники безопасности на всех занятиях, следит за исправностью инвентаря, оказывает помощь при травмах Активно участвует в соревнованиях, спартакиадах, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, имеет спортивные достижения Самостоятельная работа самостоятельные задания (комплексы упражнений, дневник самоконтроля), творчески подходит к их оформлению	риска Участвует в соревнованиях и мероприятиях периодически, проявляет инициативу Выполняет самостоятельные задания регулярно, с небольшими недочётами		
--	---	---	--	--

3 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос Тестирование Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения дифференцированных заданий о зачёте
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение выполнение комплексных упражнений

3.2 Оценочные

Тема1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Практическое занятие. Содержание: Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.

Финиширование. Эстафетный бег. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 30 м., 100 м. Техника бега на длинные дистанции.

Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров. Развитие выносливости.

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега.

Тема2. Лыжная подготовка. Изучение и совершенствование техники передвижения на лыжах.

Практическое занятие. Содержание: Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход схода на ход в зависимости

от условий дистанции и состояния лыжни.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Тема 3. Гимнастика.

Практическое занятие. Содержание: Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки). Упражнения на снарядах (мужское многоборье).

Упражнения на снарядах (женское многоборье). Комплексы упражнений производственной гимнастики. Акробатические элементы.

Тема 4. Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, футбол.

Футбол. Практическое занятие. Содержание: Удары правой и левой ногами. Остановка мяча ногой, грудью. Игра в стенку. Ведение мяча. Передачи тройках. Двусторонняя игра. Изучение правил игры.

Баскетбол. Практическое занятие. Содержание: Ловля и передачи мяча. Штрафные броски. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Ведение и бросок по кольцу. Двусторонняя игра «Стрит бол». Передачи мяча в движении. Броски из-под кольца. Техника и тактика в двусторонней игре. Судейство.

Волейбол. Практическое занятие. Содержание: Прием и передачи мяча. Нижняя и верхняя подачи мяча. Прямой нападающий удар. Судейство. Двусторонняя игра.

Тема 5. СФП. Челночный бег, метание гранаты, полоса препятствий.

Практическое занятие. Разучивание техники бега 10х10, 4х20 м., изучение техники метания гранаты и преодоления препятствий.

Тема 6. Самооборона.

Практическое занятие. Совершенствование навыков ударной техники рук и ног, бросковая техника с элементами болевых и удушающих приёмов, освобождение от обхватов и захватов с переходом на задержание правонарушителя, защита и ответные действия при угрозе различными видами оружия

Тест по Л/А и ОФП

№ п / п	Наименование упражнений	Девуш ки					Юно ши			
		Оценка в баллах								
		5	4	3	2	1	5	4	3	2
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4. 7	4. 9	5.1
2	Бег 60 м (сек)	10. 0	10. 2	10. 4	10. 6	10.8	8.4	8. 6	8. 8	9.0
3	Бег 100 м (сек)	15 .7	16. 0	17. 0	17 .9	18. 9	13 .2	13. 8	14 .0	14 3
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1, 50	2,0 0	2,1 0	2, 20	2,3 0				
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.0 2	4. 16	4.3 1	4.4 7
6	Бег 2000 м (дев.)/3000	10.	10.	11.	11.	12.	12.	12.	13.	13

	м (юн.) (сек)	15	50	15	50	15	00	35	10	50
7	Челночный бег 5×10 м (сек)	14.2	14.6	15.0	15.5	16.0	12.2	12.5	12.8	13.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110
10	Подтягивания в висе (юн)/приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20				
12	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол раз)						10	7	5	3
13	Наклон вперед	25	20	15	12	8				
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25

Тест по волейболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Подача сверху, снизу. 3 попытки.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи.	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по сумме баллов суммируется оценка. 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
Передача мяча над сеткой в движении	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Из трех попыток.	
Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру	

Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток.	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

Тест по баскетболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)	
Передача мяча из-за головы и от пола	Оценивается техника передачи, точность передачи	
Бросок по кольцу с двух шагов	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

Нормативы по лыжной подготовке

дистанция	юноши			девушки	
баллы	5	4	3	5	4
(1км)				5.30	6.00

(2км)	10.0 0	11.0 0	12.3 0	12.0 0	12.3 0
(3км)	15.3 0	16.3 0	18.0 0	19.3 0	20.0 0
(5км)	27.0 0	29.0 0	31.0 0		

Нормативы по гимнастике

балы	юнош и			девушк и	
	5	4	3	5	4
Лазание по канату в 2 приема.	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками
Комбинация на брусьях; брусьях Р/В	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками
Комбинация на низкой перекладине.	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками
Опорный прыжок через козла в ширину	-	-	-	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками
Опорный прыжок через козла в длину	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	-	-
Комбинация из 3-4 акробатических элементов.	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками

Тест по СФП

2 курс, 3 семестр

Юноши.

Подъем переворотом: 7 раз – отлично, 6 раз – хорошо, 4 раза - удовлетворительно. Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу -

35 раз, выпрыгивание из низкого седа руки за головой – 35 раз, упор присед – упор лёжа – 35 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой – 35 раз.

Девушки.

Челночный бег 10х10 м: 31.0 – отлично; 32.0 – хорошо; 33.0 – удовлетворительно. Силовое комплексное упражнение: 34 повторения – отлично, 30 повторений – хорошо, 28 повторений – удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 12 раз – отлично, 10 раз – хорошо, 8 раз – удовлетворительно.

Самооборона без оружия.

Защита от ударов и ответные действия.

Броски: бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы в живот.

Болевые приемы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком».

2 курс, 4 семестр

Челночный бег 10х10 м: 26.0 – отлично; 27.0 – хорошо; 28.0 – удовлетворительно. Подъем переворотом: 7 раз – отлично, 6 раз – хорошо, 4 раза – удовлетворительно. Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу –

35 раз, выпрыгивание из низкого седа руки за головой – 35 раз, упор присед – упор лёжа – 35 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой – 35 раз.

Девушки.

Челночный бег 10х10 м: 31.0 – отлично; 32.0 – хорошо; 33.0 – удовлетворительно. Силовое комплексное упражнение: 34 повторения – отлично, 30 повторений – хорошо, 28 повторений – удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 12 раз – отлично, 10 раз – хорошо, 8 раз – удовлетворительно.

Самооборона без оружия.

Защита от ударов и ответные действия.

Броски: бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы в живот.

Болевые приемы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком». **Освобождение от захватов и обхватов:** освобождение от захвата за две руки спереди; освобождение от захвата за отвороты одежды спереди, двумя

руками; освобождение от захвата за шею спереди, двумя руками; освобождение от захвата за туловище спереди без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище спереди с обхватом рук; освобождение от захвата за туловище сзади без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище сзади с обхватом рук; освобождение от захвата за шею предплечьем сзади; освобождение от захвата за ворот одежды сзади; освобождение от захвата за ногу спереди.

Тест.

1. Выполнение бросковой техники на скорость, 5 бросков за 10 секунд.

Передняя подножка, задняя подножка, бросок подхватом, бросок отхватом, бросок захватом руки на плечо.

2. Выполнение приемов задержания, 6 приемов за 12 секунд, выполняя попеременно на левую и правую руку. Загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину

«нырком», рычаг руки через предплечье, рычаг руки внутрь.

3 курс, 5 семестр

Юноши.

Челночный бег 10х10 м: 25.0 – отлично; 26.0 – хорошо; 27.0 – удовлетворительно. Подъем переворотом: 8 раз – отлично, 6 раз – хорошо, 4 раза – удовлетворительно. Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу –

40 раз, выпрыгивание из низкого седа руки за головой – 40 раз, упор присед – упор лёжа – 40 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой – 40 раз.

Девушки.

Челночный бег 10х10 м: 30.0 – отлично; 31.0 – хорошо; 32.0 – удовлетворительно. Силовое комплексное упражнение: 34 повторения – отлично, 30 повторений – хорошо, 28 повторений – удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 14 раз – отлично, 12 раз – хорошо, 10 раз – удовлетворительно.

Самооборона без оружия.

Защита от ударов и ответные действия.

Броски: бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы в живот.

Болевые приемы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком». **Освобождение от захватов и обхватов:** освобождение от захвата за две руки спереди; освобождение от захвата за отвороты одежды спереди, двумя

руками;

освобождение от захвата за шею спереди, двумя руками; освобождение от захвата за туловище спереди без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище спереди с обхватом рук; освобождение от захвата за туловище сзади без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище сзади с обхватом рук; освобождение от захвата за шею предплечьем сзади; освобождение от захвата за ворот одежды сзади; освобождение от захвата за ногу спереди.

Защита от ударов невооруженного преступника с различными действиями: защита от прямого удара кулаком в голову; защита от удара кулаком сверху в голову; защита от удара кулаком сбоку в голову; защита от удара кулаком снизу в голову; защита от удара кулаком наотмашь в голову; защита от прямого удара кулаком в живот; защита от удара кулаком сбоку в туловище; защита от удара кулаком снизу в туловище; защита от удара кулаком наотмашь в живот; защита от удара ногой в пах; защита от прямого удара ногой в живот; защита от бокового удара ногой в живот; защита от кругового удара ногой в живот.

Тест.

Выполнение бросковой техники на скорость, 5 бросков за 10 секунд.

Передняя подножка, задняя подножка, бросок подхватом, бросок отхватом, бросок захватом руки на плечо.

Выполнение приемов задержания, 6 приемов за 12 секунд, выполняя попеременно на левую и правую руку. Загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину

«нырком», рычаг руки через предплечье, рычаг руки внутрь.

3 курс, 6 семестр

Юноши.

Челночный бег 4х20 м: 16.0 – отлично; 16.4 – хорошо; 16.8 – удовлетворительно. Подъем переворотом: 8 раз – отлично, 6 раз – хорошо, 4 раза – удовлетворительно. Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу -

40 раз, выпрыгивание из низкого седа руки за головой – 40 раз, упор присед – упор лёжа – 40 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой – 40 раз.

Девушки.

Челночный бег 10х10 м: 30.0 – отлично; 31.0 – хорошо; 32.0 – удовлетворительно. Силовое комплексное упражнение: 34 повторения – отлично, 30 повторений – хорошо, 28 повторений – удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 14 раз – отлично, 12 раз – хорошо, 10 раз – удовлетворительно.

4 курс, 7 семестр

Самооборона без оружия.

Защита от ударов и ответные действия.

Броски: бросок с захватом двух ног спереди, с

переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы в живот.

Болевые приемы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком». Освобождение от захватов и обхватов: освобождение от захвата за две руки спереди; освобождение от захвата за отвороты одежды спереди, двумя руками; освобождение от захвата за шею спереди, двумя руками; освобождение от захвата за туловище спереди без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище спереди с обхватом рук; освобождение от захвата за туловище сзади без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище сзади с обхватом рук; освобождение от захвата за шею предплечьем сзади; освобождение от захвата за ворот одежды сзади; освобождение от захвата за ногу спереди.

Защита от ударов невооруженного преступника с различными действиями: защита от прямого удара кулаком в голову; защита от удара кулаком сверху в голову; защита от удара кулаком сбоку в голову; защита от удара кулаком снизу в голову; защита от удара кулаком наотмашь в голову; защита от прямого удара кулаком в живот; защита от удара кулаком сбоку в туловище; защита от удара кулаком снизу в туловище; защита от удара кулаком наотмашь в живот; защита от удара ногой в пах; защита от прямого удара ногой в живот; защита от бокового удара ногой в живот; защита от кругового удара ногой в живот.

Тест.

Выполнение бросковой техники на скорость, 5 бросков за 10 секунд.

Передняя подножка, задняя подножка, бросок подхватом, бросок отхватом, бросок захватом руки на плечо.

Выполнение приемов задержания, 6 приемов за 12 секунд, выполняя попеременно на левую и правую руку. Загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину «нырком», рычаг руки через предплечье, рычаг руки внутрь

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 21 веке.
5. Баскетбол в России в 21 веке.
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. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники лыжных ходов.
12. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники плавания.

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.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине

Вопросы к дифференцированному зачету:

1. Дайте определение понятиям «физическая культура» и «адаптивная физическая культура». В чем их различие?
2. Какова роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека?
3. Раскройте понятие «здоровый образ жизни» и перечислите его основные компоненты.
4. Какое влияние оказывает двигательная активность на функциональные возможности организма человека?
5. В чем заключается взаимосвязь физической культуры с получаемой профессией и будущей профессиональной деятельностью?
6. Что такое мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями? Назовите основные формы и содержание самостоятельных занятий.

7. Что такое самоконтроль при занятиях физическими упражнениями? Перечислите его основные методы и критерии оценки.

8. Какие субъективные показатели самоконтроля необходимо фиксировать в дневнике самоконтроля?

9. Какие объективные показатели самоконтроля используются для оценки эффективности занятий?

10. Что такое проба Штанге и проба Генчи? С какой целью они применяются?

11. Кто является объектом внимания в адаптивной физической культуре?

11. Перечислите основные виды (компоненты) адаптивной физической культуры и дайте им краткую характеристику.

12. В чем сущность адаптивного физического воспитания как компонента адаптивной физической культуры?

13. Какие потребности человека удовлетворяет адаптивная двигательная рекреация?

14. В чем заключаются задачи адаптивной физической реабилитации?

15. Какие задачи относятся к приоритетным (специфическим) задачам адаптивной физической культуры?

16. Какие преимущества имеет адаптивная физическая культура перед обычными тренировками для людей с ограниченными возможностями здоровья?

18. Что такое субъективное и объективное здоровье?

19. Какие факторы следует учитывать при проведении занятий адаптивной физической культурой?

20. Какие эффекты могут быть достигнуты благодаря занятиям адаптивной физической культурой?

21. Какие основные виды реабилитации выделяют в адаптивной физической культуре?

22. Какие методы педагогического контроля используются при проведении занятий по физической культуре?
22. Что такое нагрузка и отдых в процессе выполнения физических упражнений? Как они соотносятся между собой?
23. Как физические упражнения влияют на умственную и физическую работоспособность, а также адаптационные возможности человека?
24. Какие правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями вы знаете?
25. Какова роль медицинских специалистов в процессе занятий адаптивной физической культурой?
26. Что такое антропометрия и с какой целью проводится антропометрическое обследование?
28. Какое значение имеет физическая культура для подготовки профессионала, востребованного на современном рынке труда?
29. Какие условия профессиональной деятельности создают зоны риска физического здоровья для специалиста в вашей сфере?
30. Как можно использовать средства физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний и перенапряжения?
31. В чем заключается роль физической культуры в достижении жизненных и профессиональных целей?
32. Как занятия физической культурой могут помочь в подготовке к сдаче нормативов Всероссийского комплекса ГТО?
33. Какова роль физической культуры в формировании стрессоустойчивости и коммуникабельности специалиста?

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изменения	Текст изменения	Протокол заседания	
		№	дата
1.			
2.			