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 «Адаптивная физическая культура»

Подготовки специалистов среднего звена по специальности

«40.02.02 – Правоохранительная деятельность» Квалификация Юрист

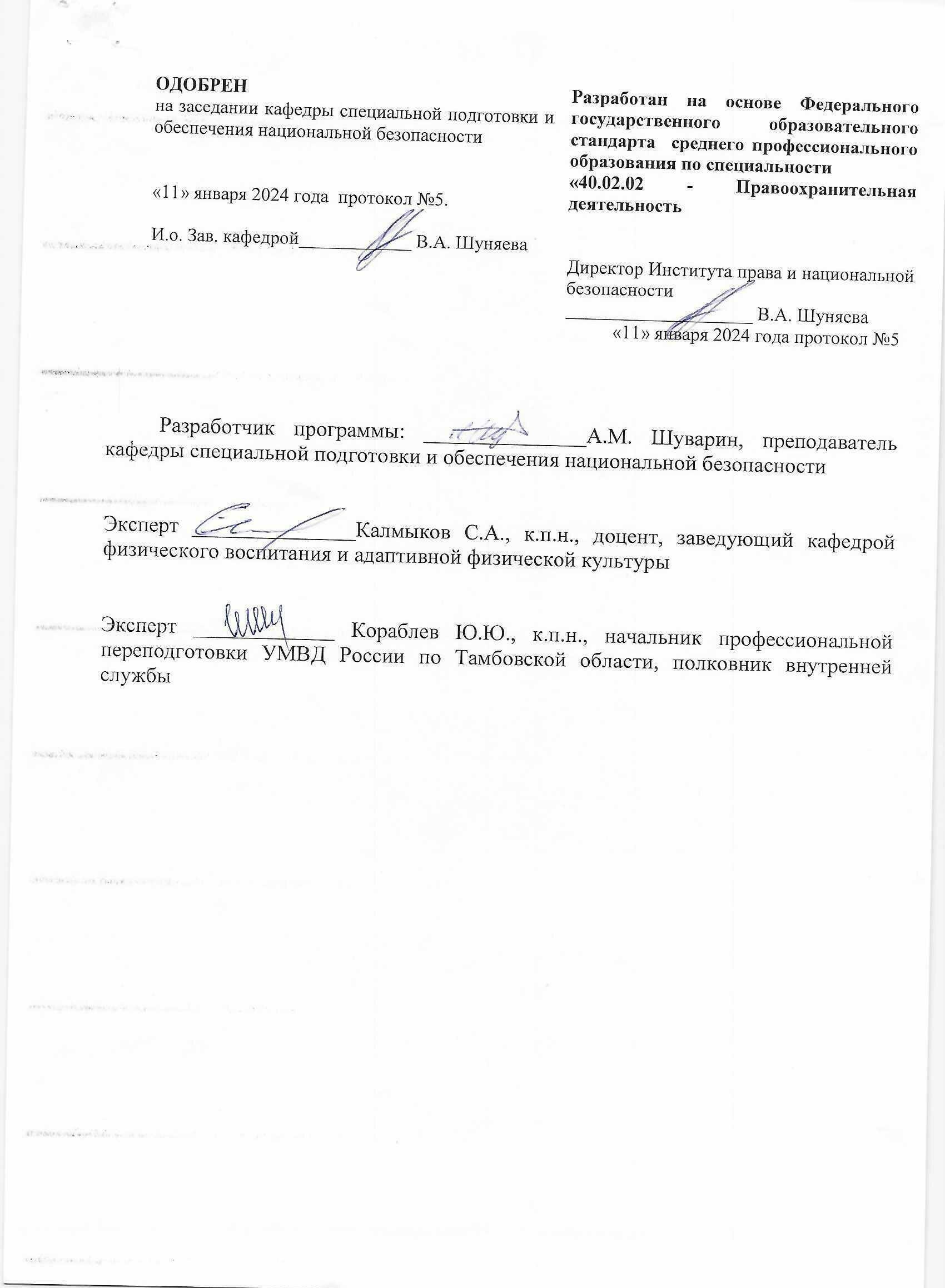
# Основная образовательная программа среднего

# профессионального

**образования**

Год набора 2024

Тамбов-2024



1.1Требования 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** | **Наименованиеконтрольно-оценочногосредства** | |
| **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 физическуюкультуру 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 опытдляукрепленияздоровья,физкультурно-оздоровительнуюдеятельность;применятьфизкультурно-оздоровительнуюдеятельностьдлядостиженияжизненныхипрофессиональныхцелей;применятьфизическуюкультуру 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 опытдляукрепленияздоровья,физкультурно-оздоровительнуюдеятельность;применятьфизкультурно-оздоровительнуюдеятельностьдлядостиженияжизненныхипрофессиональныхцелей;применятьфизическуюкультуру 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 физическуюкультуру 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. |
| **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 |
| Наклонвпередиз  положениясидя | см | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| Подъем туловищаза1мин  изположения  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. Функциональноепроявлениездоровьявразличныхсферахжизнедеятельности.
  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. Направленностьповедениячеловеканаобеспечениесобственногоздоровья.
  10. Самооценка собственного здоровья.
  11. Ценностныеориентациистудентовназдоровыйобразжизнииихотражениевжизнедеятельности.
  12. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
  13. Режим труда и отдыха.

13.Организациясна,режимапитания,двигательной активности.

14.Личнаягигиенаизакаливание.Гигиеническиеосновызакаливания.

15.Закаливаниевоздухом,солнцем,водой.

16.Профилактика вредных привычек.

17.Культура межличностных отношений.

18.Психофизическаярегуляцияорганизма.

19.Культурасексуального поведения. Критерии эффективности здорового образа жизни.

1. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни
2. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.23.Саморегуляцияисамосовершенствованиеорганизмавпроцессеегоразвития.24.Общеепредставлениеостроениителачеловека.

25.Понятиеоборганахифизиологическихсистемахорганизмачеловека.26.Строениеифункцииопорно-двигательногоаппарата.

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. 31.Показателитренированностивпокое.

32.Показателитренированностипривыполнениистандартныхнагрузок.

33.Показателитренированностиприпредельнонапряженнойработе.

34.Представлениеобобменебелковиегорольвмышечнойдеятельности

35.Представлениеобобменеуглеводовприфизическихнагрузках.

36.Представлениеоводномобменевпроцессемышечнойработы.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.Кровьеесоставифункции.

43.Система кровообращения. Ее основные составляющие.

44.Представлениеосердечно-сосудистойсистеме.

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. 50.Характеристика гипоксических состояний.
6. Внешнее и внутреннее дыхание.
7. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
8. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
9. Формированиемотивовиорганизациязанятийфизическимиупражнениями55.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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прыж  оквдлинусместа(см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
|  | Прыж  ки со  скакалкой за 1мин(кол.раз) | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 |
|  | Подтя  гиванияввисе(юн)/приседания наодной ноге  (дев) (кол.  раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
|  | Подни мание(сед)иопусканиетуловища 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 2014 г.
4. Волейбол в России в 21веке.
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.

#### 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 ответовна 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 1-2ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2недочёта 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, допускает ошибки в формулировке определений и теорий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенноизлагает материал |
| **Количествоправильныхответов**  **Втесте** | 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:

ПистолетспортивныйМР-46М-4шт.ПистолетМР71-2шт.

ПистолетМР-79-9ТМ-1шт.

Модельпистолета(WE)GLOCK33(TAN)WE-G007-8шт.МакетавтоматаКалашникова-2шт.

РадиостанцияMidlandпортативная-5шт.Пистолетгазовоздушный-1шт.

Кобураунив.напоясBlack-10шт.Пулеулавливатель-4шт.

Столписьменный-7шт.

Стул-14шт.

Кафедра-1шт.

Доскамеловая-1шт.

Компьютертип3.1всоставе:системныйблокCredoКС36,мониторBenQG900WAD,клавиатура,

мышь -1шт.Интерактивнаядоска-1шт.Проектор-1шт.

Шкаф для одежды – 1 шт.Учебно-наглядные пособия

Операционная система MicrosoftWindows XPSP3Операционнаясистема«АльтОбразование»

Электронный периодический справочник «СистемаГАРАНТ»

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:

KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – СтандартныйRussianEdition. 1500- 2499 Node 1yearEducationalRenewalLicence

Операционная системаMicrosoftWindows10AdobeReaderXI(11.0.08)-RussianAdobeSystemsIncorporated10.11.2014 187,00MB11.0.087-Zip9.20

MicrosoftOffice Профессиональныйплюс 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, коверборцовскийилитатами,скакалки,палкигимнастические,мячинабивные,мячидляметания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер,динамометры,приборыдляизмерениядавленияидр.,кольцабаскетбольные,щитыбаскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защитадлябаскетбольногощитаистоек,сеткибаскетбольные,мячибаскетбольные,стойки

волейбольные,защитанаволейбольныестойки,сеткаволейбольная,антенныволейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини- -футбольных ,мячи для мини-футбола и др.

*Открытыйстадионширокогопрофилясэлементамиполосыпрепятствий:*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 дляфутбольныхворот,мячифутбольные,сеткадляпереносамячей,колодкистартовые,барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые,палочкиэстафетные,гранатыучебныеФ-1,кругдляметанияядра,упордляногдляметания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудныеномера,тумбы«Старт-Финиш»,«Поворот»,рулеткаметаллическая,мерныйшнур,секундомеры.

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

мази.

### Информационное обеспечение обучения

### Основныеи сточники:

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**

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с:

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (Приказ Министерства образования и науки РФ 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 образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены26.12.2013№06-2412вн).

Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ среднего профессионального образования и профессионального обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (утверждены МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ 10.04.2020г. №05-398).