



МАЭУ

МУРМАНСКАЯ АКАДЕМИЯ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ

ОДОБРЕНО

Решением

Ученого совета ЧОУ ВО «МАЭУ»

от «25» февраля 2017г.

Протокол № 06-01

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ЧОУ ВО «МАЭУ»

О.И. Чиркова

«25» февраля 2017г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИОННАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

**Направление подготовки
40.03.01 «Юриспруденция»**

**Направленность (профиль) образовательной программы
«Гражданско-правовая подготовка»**

для очной формы обучения

Мурманск
2017

Оздоровительная рекреационная двигательная активность:
Рабочая программа учебной дисциплины /Мурманск – ЧОУ ВО «МАЭУ»,
2017. – 32 с.

Оздоровительная рекреационная двигательная активность:
Рабочая программа учебной дисциплины по направлению 40.03.01
«Юриспруденция» для очной формы обучения. Программа составлена в
соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПООП ВО
по направлению (специальности) и профилю подготовки.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение.....
 2. Тематическое планирование.....
 3. Содержание дисциплины курса.....
 4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся.....
 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины
 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....
 7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....
 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины, необходимой для освоения дисциплины.....
 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
- Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

I ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины «**Оздоровительная рекреационная двигательная активность**» предназначена для реализации Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» является единой для заочной формы обучения и для всех сроков обучения.

1 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплины, практики, предшествующие изучению данной дисциплины и формирующие аналогичные компетенции	Код компетенции	Объект логической и содержательной взаимосвязи		Код компетенции	Дисциплины, практики, изучаемые в последующих семестрах и формирующие аналогичные компетенции
		Дисциплина	Код компетенции		
-	ОК-8	Оздоровительная рекреационная двигательная активность	ОК-8	ОК-8	-
-	ПК8		ПК-8	ПК-8	-

2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Таблица 1 – Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Наименование компетенции	Планируемые результаты	Уровень освоения компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать: - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; уметь: - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;	Пороговый

		<p>владеть: - выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно- технической подготовке.</p>	
		<p>знать: - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; уметь: - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; владеть: - выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно- технической подготовке.</p>	Базовый
		<p>знать: - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; уметь: - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; владеть: - выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно- технической подготовке.</p>	Продвинутый
ПК-8	Готовность к выполнению должностных обязанностей	Знать/понимать: природу и сущность	Пороговый Базовый

	по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства	государства и права; роль государства и права в политической системе общества, в общественной жизни; уметь: принимать решения и совершать юридические действия в точном соответствии с законом; владеть: навыками реализации норм уголовного права	Продвинутый
--	--	--	-------------

Изучаемая дисциплина также дает частично знания и умения, которые позволят выпускнику по данному профилю выполнять частично обобщенные трудовые функции:

- ведение процедуры медиации в сфере юриспруденции, изложенные в профессиональном стандарте «Специалист в области медиации (медиатор)» (утв. приказом Минтруда России от 15.12.2014)

II ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

СРОК ОБУЧЕНИЯ: 4 года

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная

1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Всего час./зач.ед., форма контроля	Количество семестров
Контактная работа обучающихся с преподавателем:	328	8
В том числе:		
Лекции		
Практические занятия (ПЗ)	328	
Лабораторные работы (ЛР)		
Курсовое проектирование/ курсовая работа		
Самостоятельная работа		
Вид промежуточной аттестации по семестру	Зачет	
Общая трудоемкость	328	

III СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий

Наименование тем (разделов) дисциплины	Контактная работа обучающихся с преподавателем		Самостоятельная работа	Всего час.
	Вид учебных занятий	Занятия семинарского типа		
<i>I семестр</i>				
Тема 1 Баскетбол		6		6
Тема 4 Настольный теннис		3		3
Зачет		2		2
<i>Итого за семестр</i>		11		11
<i>II семестр</i>				
Тема 2 Фитнес-йога		4		4
Тема 4 Настольный теннис		3		3
Зачет		2		2
<i>Итого за семестр</i>		9		9
<i>III семестр</i>				
Тема 1 Баскетбол		10		10
Тема 2 Фитнес-йога		6		6
Тема 3 Футбол		8		8
Тема 4 Настольный теннис		10		10
Зачет		2		2
<i>Итого за семестр</i>		36		36
<i>IV семестр</i>				
Тема 1 Баскетбол		16		16
Тема 2 Фитнес-йога		18		18
Тема 3 Футбол		16		16
Тема 4 Настольный теннис		20		20
Зачет		2		2
<i>Итого за семестр</i>		72		72
<i>V семестр</i>				
Тема 1 Баскетбол		16		16
Тема 2 Фитнес-йога		16		16

Тема 3 Футбол		30		30
Тема 4 Настольный теннис		8		8
Зачет		2		2
Итого за семестр		72		72
<i>VI семестр</i>				
Тема 2 Фитнес-йога		6		6
Тема 3 Футбол		10		10
Тема 4 Настольный теннис		8		8
Зачет		2		2
Итого за семестр		26		26
<i>VIII семестр</i>				
Тема 2 Фитнес-йога		18		18
Тема 3 Футбол		4		4
Тема 4 Настольный теннис		2		2
Зачет		2		2
Итого за семестр		26		26
<i>VIII семестр</i>				
Тема 1 Баскетбол		32		32
Тема 2 Фитнес-йога		12		12
Тема 3 Футбол		12		12
Тема 4 Настольный теннис		8		8
Зачет		2		2
Итого за семестр		66		66
Итого		328		328

3.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам

Тема 1 Баскетбол

Содержание темы.

- инструктаж по технике безопасности;
- обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом;
- обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;
- обучение и совершенствование технике игры в защите;

- обучение и совершенствование технике игры в нападении;
- обучение тактике игры;
- совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;
- совершенствование техники и тактики игры;
- совершенствование тактических действий в нападении и защите;
- совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.

Тема 2 Фитнес-йога

Содержание темы.

- инструктаж по технике безопасности;
- элементы хатха-йоги с традиционными упражнениями классической хореографии и упражнениями для растяжки мышц, для поддержки тонуса мускулатуры, развивает гибкость и улучшает самочувствие

Тема 3 Футбол

Содержание темы.

- инструктаж по технике безопасности;
- основные технические приемы;
- обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении;
- совершенствование техники ведения и передачи мяча.

Тема 4 Настольный теннис

Содержание темы.

- инструктаж по технике безопасности;
- обучение и совершенствование техники подачи и приёма мяча;
- обучение и совершенствование техники нападающего удара;
- совершенствование технических приёмов в двухсторонней игре.

3.3. Контрольные задания (упражнения, тесты).

Для определения физической подготовленности

Девушки

Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	15,8	16,1	16,6	17,1	18,4
2. На силовую подготовленность – поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	52	47	42	32	24
3. На общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек.)	10,25	10,40	11,00	11,20	11,35

Юноши

Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	13,3	13,6	14,0	14,4	14,8
2. На силовую подготовленность – подтягивание на перекладине	14	12	10	8	6

(количество раз)					
3. На общую выносливость – бег 3000 м (мин., сек.)	12,10	12,50	13,30	14,00	14,20

3.4. Контрольные задания (упражнения, тесты)

Для оценки физической подготовленности студентов 1,2,3,4 курсов Девушки

Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Прыжки в длину с места (см)	185	175	165	155	145
2. Прыжки в длину или высоту с разбега (см)	355 120	345 115	330 110	310 105	280 95
3. Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см)	20	16	12	9	7

Юноши

Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Прыжки в длину с места (см)	242	235	230	220	210
2. Прыжки в длину или высоту с разбега (см)	445 145	430 140	415 135	400 130	380 125
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	14	10	8	6	4

Баскетбол

№	Баскетбол	Оценка в баллах				
		5б	4б	3б	2б	1б
		Юноши				
1.	Ведение мяча с прав, с лев рукой	5	4	3	2	1
2.	Передача мяча двумя руками от груди	5	4	3	2	1
3.	Штрафной бросок	5	4	3	2	1
		Девушки				
1.	Ведение мяча с прав, с лев рукой	5	4	3	2	1
2.	Передача мяча двумя руками от груди	5	4	3	2	1
3.	Штрафной бросок	5	4	3	2	1

Футбол

№	Футбол	Оценка в баллах				
		5б	4б	3б	2б	1б
		Юноши				
1.	Ведение мяча с прав, с лев ногой	5	4	3	2	1
2.	Передача мяча	5	4	3	2	1
3.	Штрафной удар по воротам	5	4	3	2	1
		Девушки				
1.	Ведение мяча с прав, с лев ногой	5	4	3	2	1
2.	Передача мяча	5	4	3	2	1
3.	Штрафной удар по воротам	5	4	3	2	1

IV ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2018. — 312 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-06308-8. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/927932> — ЭБС BOOK.ru, по паролю
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М.Я. Виленский под ред. и др. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2018. — 423 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-06182-4. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925962> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

Дополнительная литература:

3. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / Э.Н. Вайнер. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2015. — 346 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-03810-9. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/916562> — ЭБС BOOK.ru, по паролю
4. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Бишаева. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2017. — 299 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-05586-1. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920786> — ЭБС BOOK.ru, по паролю
5. Самостоятельные занятия студентов высших учебных заведений по дисциплине физическая культура : учебное пособие / Чепакон Е.М., Турлакова Т.Г., Турлаков С.В. -СПб.: СПГУТД СЗИП, 2013. - 206 с.
6. Спорт в системе социальной мобильности и жизненной самореализации молодежи в России [Электронный ресурс] : монография / С.С. Косинов. – Электрон. текстовые данные. — Москва : Русайнс, 2018. — 126 с. — ISBN 978-5-4365-1292-1. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926181> — ЭБС BOOK.ru, по паролю
7. Спорт вне политики и в мире политики. Монография [Электронный ресурс] : монография / В.И. Столяров. – Электрон. текстовые данные. — Москва : Русайнс, 2017. — 289 с. — ISBN 978-5-4365-1830-5. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/929750> — ЭБС BOOK.ru, по паролю
8. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). Учебное пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2019. — 239 с. — ISBN 978-5-406-06687-4. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/930222> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

9. Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов [Электронный ресурс] : сборник статей / И.Т. Насретдинов, под ред. – Электрон. текстовые данные. — Москва : Русайнс, 2017. — 140 с. — ISBN 978-5-4365-1582-3. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/922731> — ЭБС ВООК.ru, по паролю

10. Ценностные приоритеты российской студенческой молодежи в области здоровья в условиях кризиса физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : монография / Н.С. Горяинова. – Электрон. текстовые данные. — Москва : Русайнс, 2018. — 133 с. — ISBN 978-5-4365-1417-8. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925983> — ЭБС ВООК.ru, по паролю

V ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. www.gov.ru – Официальная Россия. Сервер органов государственной власти Российской Федерации.

2. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <http://www.topsport.ru>.

3. Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ - <http://www.infosport.ru>.

4. Сайт Спорт ру - <http://www.sportru.com>.

5. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.olympic.ru>.

6. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму -<http://www.infosport.ru>.

7. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму -<http://www.government.ru/committees/gkfkct.htm>.

8. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту -<http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.htm>.

9. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru

10. Сайт факультета педагогического образования www.fpo.fsf.ru

11. Библиотека информации по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>.

VI ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы Microsoft Office; электронная библиотечная система. Использование не в коммерческих целях: программа для тестирования MyTest

VII ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивный зал (183036, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Седова, д. 8, 1 этаж) Перечень оборудования:

1. Набор для физической культуры – 2 комплекта
 2. Набор мячей – 2 комплекта
 3. Штанга большая – 2 штуки
 4. Штанга малая – 3 штуки
 5. Гантели 2,5 кг – 4 штуки
 6. Гантели 5 кг – 6 штук
 7. Теннисный стол – 2 штуки
 8. Маты гимнастические (поролон - 4, дермантин - 10) – 14 штук
 9. Мост гимнастический – 2 штуки
 10. Скамейки гимнастические – 8 штук
 11. Скакалки – 20 штук
 12. Мяч футбольный – 6 штук
 13. Мяч волейбольный – 15 штук
 14. Мяч баскетбольный – 45 штук
 15. Бревно гимнастическое (напольное) – 1 штука
 16. Козёл гимнастический – 1 штука
 17. Конь гимнастический – 1 штука
 18. Брусья параллельные – 1 штука
 19. Щиты баскетбольные – 6 штук
 20. Стенка шведская – 12 штук
 21. Перекладины гимнастические (навесные) – 4 штуки
 22. Кольцо баскетбольное – 6 штук
 23. Мячи набивные – 12 штук
 24. Сетка волейбольная – 2 штуки
 25. Сетка для бадминтона –
 26. Бадминтонные ракетки – 12 штук
 27. Воланы – 30 штук
 28. Планка для прыжков – 4 штуки
 29. Канаты гимнастические – 2 штуки
 30. Обручи – 20 штук
- Эстафетные палочки – 12 штук.

VIII МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1 План практических занятий

СРОК ОБУЧЕНИЯ: 4 года

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная

Наименование темы (раздела) дисциплины	Наименование практических занятий
<i>I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII семестры</i>	
Тема 1 Баскетбол	Практическое занятие №1 Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком).
	Практическое занятие №2 Совершенствование ходьбы и бега с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком).
	Практическое занятие №3 Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом.
	Практическое занятие №4 Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом.
	Практическое занятие №5 Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.
	Практическое занятие №6 Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.
	Практическое занятие №7 Эстафеты с мячами.
	Практическое занятие №8 Эстафеты с мячами.
	Практическое занятие №9 Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча.
	Практическое занятие №10 Совершенствование передач и ловли двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча.
	Практическое занятие №11 Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.
	Практическое занятие №12 Совершенствование броска мяча двумя руками снизу стоя на месте.

	<p>Практическое занятие №13 Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p>
	<p>Практическое занятие №14 Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p>
	<p>Практическое занятие №15 Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой.</p>
	<p>Практическое занятие №16 Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой.</p>
	<p>Практическое занятие №17 Броски одной и двумя руками с места и в движении.</p>
	<p>Практическое занятие №18 Совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении.</p>
	<p>Практическое занятие №19 Игра по упрощенным правилам «мини - баскетбол».</p>
	<p>Практическое занятие №20 Игра по упрощенным правилам «Баскетбол».</p>
<p>Тема 2 Фитнес-йога</p>	<p>Практическое занятие №21 Комплекс упражнений «Приветствие солнцу», выполняемый стоя на коленях; стоя; стоя с прыжками.</p>
	<p>Практическое занятие №22 Комплекс упражнений «Приветствие солнцу», выполняемый стоя на коленях; стоя; стоя с прыжками.</p>
	<p>Практическое занятие №23 Позы, выполняемые стоя; сидя; лежа.</p>
	<p>Практическое занятие №24 Позы, выполняемые стоя; сидя; лежа.</p>
	<p>Практическое занятие №25 Позы для растягивания и укрепления плечевого пояса</p>

	и верхней части туловища.
	Практическое занятие №26 Позы для растягивания и укрепления плечевого пояса и верхней части туловища.
	Практическое занятие №27 Позы для растягивания и укрепления области таза и бедер.
	Практическое занятие №28 Позы для растягивания и укрепления области таза и бедер.
	Практическое занятие №29 Позы для растягивания и укрепления мышц поясницы
	Практическое занятие №30 Позы для растягивания и укрепления мышц поясницы
	Практическое занятие №31 Позы для расслабления и укрепления мышц брюшного пресса.
	Практическое занятие №32 Позы для расслабления и укрепления мышц брюшного пресса.
	Практическое занятие №33 Позы для растягивания и укрепления подколенных сухожилий.
	Практическое занятие №34 Позы для растягивания и укрепления подколенных сухожилий.
	Практическое занятие №35 Позы с поворотом (боковым растяжением).
<i>I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII семестры</i>	
Тема 3 Футбол	Практическое занятие №41 Техника ударов по мячу серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема и методика обучения
	Практическое занятие №42 Совершенствование техники ударов по мячу серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема и методика обучения
	Практическое занятие №43 Техника перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки).

	<p>Практическое занятие №44 Совершенствование техники перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки).</p>
	<p>Практическое занятие №45 Удары по мячу ногой: серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы. Удары по катящемуся и летящему мячу</p>
	<p>Практическое занятие №46 Совершенствование ударов по мячу ногой: серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы. Удары по катящемуся и летящему мячу</p>
	<p>Практическое занятие №47 Ведение мяча внешней и внутренней стороной подъема по прямой, с изменением скорости и направления движения. Способы обводки ложный замах, убирание мяча внутренней и внешней частью подъема, финты туловищем.</p>
	<p>Практическое занятие №48 Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной подъема по прямой, с изменением скорости и направления движения. Способы обводки ложный замах, убирание мяча внутренней и внешней частью подъема, финты туловищем.</p>
	<p>Практическое занятие №49 Средства обучения технике игры и ее совершенствования.</p>
	<p>Практическое занятие №50 Средства обучения технике игры и ее совершенствования.</p>
	<p>Практическое занятие №51 Подводящие упражнения, их роль в освоении техники игры.</p>
	<p>Практическое занятие №52 Совершенствование подводящих упражнений, их роль в освоении техники игры.</p>
	<p>Практическое занятие №53 Последовательность изучения техники</p>

	игры.
	Практическое занятие №54 Совершенствование изучения техники игры.
	Практическое занятие №55 Средства и методические особенности обучения технике ударов и остановок мяча с учетом дидактических принципов и этапов обучения.
	Практическое занятие №56 Совершенствование средств и методических особенностей обучения технике ударов и остановок мяча с учетом дидактических принципов и этапов обучения.
	Практическое занятие №57 Совершенствование техники ведения, ударов и остановок мяча.
	Практическое занятие №58 Совершенствование техники ведения, ударов и остановок мяча.
	Практическое занятие №59 Техники игры вратаря.
	Практическое занятие №60 Совершенствование техники игры вратаря.
Тема 4 Настольный теннис	Практическое занятие №61 Основы техники и тактики игры. Основные технические приемы игры.
	Практическое занятие №62 Совершенствование основных техник и тактик игры. Основные технические приемы игры.
	Практическое занятие №63 Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.
	Практическое занятие №64 Совершенствование способов хвата ракетки. Основная стойка и позиция.
	Практическое занятие №65 Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные).
	Практическое занятие №66 Совершенствование видов ударов (промежуточные, атакующие, защитные).

	<p>Практическое занятие №67 Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”.</p>
	<p>Практическое занятие №68 Совершенствование подач в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”.</p>
	<p>Практическое занятие №69 Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий.</p>
	<p>Практическое занятие №70 Совершенствование взаимосвязи техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий.</p>
	<p>Практическое занятие №71 Техника и тактика парных встреч.</p>
	<p>Практическое занятие №72 Совершенствование техники и тактики парных встреч.</p>
	<p>Практическое занятие №73 Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах.</p>
	<p>Практическое занятие №74 Совершенствование особенностей техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах.</p>
	<p>Практическое занятие №75 Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата</p>
	<p>Практическое занятие №76 Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата</p>

	Практическое занятие №77 Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева.
	Практическое занятие №78 Совершенствование основной исходная стойки и выпадов для ударов справа и слева.
	Практическое занятие №79 Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.
	Практическое занятие №80 Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

8.2 План занятий по лабораторным работам

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

8.3 План занятий в интерактивной форме

Не предусмотрены учебным планом.

8.4 Описание показателей и критерии оценивания компетенций по текущему контролю

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование темы	Виды текущего контроля успеваемости	Средства оценки по теме: тестирование, контрольная работа, устный ответ, эссе, реферат и т.д.	Критерии оценки в зависимости от уровня освоения компетенции (Пороговый, Базовый, Продвинутой) (в соответствии с техн. картой)
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1-4	практические занятия, самостоятельная работа.	Контрольные задания (упражнения, тесты)	Пороговый
				Контрольные задания (упражнения, тесты)	Базовый
				Контрольные задания (упражнения, тесты)	Продвинутой

ПК-8	Готовность к выполнению должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства		практические занятия, самостоятельная работа.	Контрольные задания (упражнения, тесты)	Пороговый
				Контрольные задания (упражнения, тесты)	Базовый
				Контрольные задания (упражнения, тесты)	Продвинутый

8.5 Типовые задания для текущего контроля

Для студентов 1 курса

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Оценка в баллах					
	5	4	3	5	4	3
Скоростно-силовая подготовленность бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	15.7	16.0	17.0
Силовая подготовленность: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)				60	50	40
Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9			
Общая выносливость: бег 2 км (мин, сек); бег 3 км (мин, сек)	12.00	12.35	13.10	10.15	10.50	11.15
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	190	180	168

Для студентов 2 курса

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Оценка в баллах					
	3	4	5	3	4	5
1. Прыжок в длину с места (м)	1,80	1,90	1,95	1,20	1,30	1,40

2. Поднимание и опускание туловища лежа, руки за голову, ноги закреплены	30	40	50	20	25	30
3. Отжимания от пола	14	17	25	10	14	20
4. Челночный бег	30	27	25	32	30	27

1. Верхняя передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу диаметром 2,5 м, высота передачи 1,5 – 2 м, количество – 20 раз.
2. Нижняя передача мяча – 20 раз.
3. Подача мяча через сетку – из 10 попыток попасть в площадку 6 раз.

Для студентов 3 и 4 курсов

№	Юноши	Девушки
1	Подтягивание на перекладине – 15 раз	Поднимание туловища на наклонной доске (III рейка) – 20 раз
2	Отжимание на параллельных брусьях – 15 раз	Поднимание ног на наклонной доске (III рейка) до касания рейки – 10 раз
3	На кольцах: из вися силой вис согнувшись, вис сзади и обратно – 3 раза	Поднимание туловища до горизонтали, лежа на бедрах, руки за головой, на тренажере – 35 раз
4	Поднимание ног из вися на гимнастической стенке до угла 90° – 15 раз	Отжимания, в упоре лежа – 10 раз
5	Полуприседы с «грифом» на плечах – 20 раз	Прыжки со скакалкой – 2 мин

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Таблица 1 – Результаты освоения компетенции

Код компетенции	Наименование компетенции	Дисциплины, практики, при изучении которых формируется данная компетенция	Этапы формирования компетенции в рамках данной дисциплины (наименование тем)
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт Оздоровительная физическая культура	1-4
ПК-8	Готовность к выполнению должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства	Уголовное право, Физическая культура и спорт, Таможенное право, Исполнительное производство, Права человека, Банковское право, Правовые основы несостоятельности (банкротства), Оздоровительная физическая культура	

2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 2 – Шкала оценивания

Код компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины	Уровень освоения компетенции	Показатели оценивания компетенции (перечень необходимых заданий)		Критерии оценивания компетенции
			Теоретические вопросы (№ или от ... до)	Практические задания (№ или от ... до)	
ОК-8	-знать: основы здорового образа жизни; -уметь: использовать способы контроля и	Пороговый уровень	1-10	1-40	Пороговый уровень «3» – от 60 до 73 б.

<p>оценки физического развития;</p> <p>-владеть: различными формами восстановления работоспособности организма;</p>				
<p>-знать: способы контроля и оценки физического развития;</p> <p>- уметь: выполнять комплексы оздоровительной физической культуры;</p> <p>-владеть: методами самооценки физического развития организма;</p>	Базовый уровень	11-20	1-40	Базовый уровень «4» – 74 до 87 б.
<p>- знать: построение учебно-тренировочного занятия и особенности проведения его основных частей.</p> <p>-уметь: использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>-владеть: средствами и методами физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности.</p>	Продвинутый уровень	21-30	1-40	Продвинутый уровень «5» – от 88 до 100 б.

ПК-8	<u>Знать:</u> природу и сущность государства и права; роль государства и права в политической системе общества, в общественной жизни; <u>уметь:</u> принимать решения и совершать юридические действия в точном соответствии с законом; <u>владеть:</u> навыками реализации норм уголовного права.	Пороговый уровень Базовый уровень Продвинутый уровень	1-30	1-40	Пороговый уровень «3» – от 60 до 73 б. Базовый уровень «4» – 74 до 87 б. Продвинутый уровень «5» – от 88 до 100 б.
------	--	---	------	------	--

3 Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации (см. показатели оценивания компетенции, таблица 2)

– Перечень теоретических вопросов по уровням и по результату освоения дисциплины «Знать»:

– Перечень практических заданий по уровням и по результату освоения дисциплины «Уметь»:

– Перечень практических заданий по уровням и по результату освоения дисциплины «Владеть» (при необходимости):

3.1. Теоретические вопросы по промежуточной аттестации (зачет)

I семестр

1. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости.

2. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии.

3. Специальная физическая подготовка спортсмена.

4. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.

5. Критерии оценки результативности занятий физическими упражнениями.

6. Современные системы физических упражнений прикладной направленности.

7. Самоконтроль на протяжении учебного года (по материалам собственных наблюдений).

8. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.

9. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

II семестр

1. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?

2. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить);

3. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике;

4. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению;

5. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить);

6. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.

7. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений?

8. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.

9. Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.

III семестр

1. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.

2. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.

3. С помощью, каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?

4. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).

5. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.

6. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания». Как себя вести в подобных ситуациях?

7. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных (на личном примере)

8. История Олимпийских игр и их значение.

9. С помощью, каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?

IV семестр

1. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.

2. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?

3. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.

4. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.

5. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?

6. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.

7. С помощью, каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?

8. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в школьную спартакиаду («День здоровья», «День бегуна», по подвижным играм, баскетболу, акробатике и т. д.).

9. Профилактические меры, исключаящие обморожение. Ваши действия, если это случилось.

V семестр

1. Профилактические меры, исключаящие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.

2. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?

3. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом).

4. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?

5. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.

6. Какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение? Выполнить практически конкретные действия.

7. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?

8. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном

вами виде спорта (баскетбол, волейбол и т. д.).

9. Как правильно экипировать себя для 2–3-дневного туристского похода?

VI семестр

1. Показатели тренированности организма человека (перечислить и дать характеристику, привести примеры).

2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье (определение образа жизни, стиля жизни, здорового образа жизни, их характеристика, критерии, от чего зависит здоровый образ жизни).

3. Содержательные характеристики здорового образа жизни (перечислить, характеристика режима труда и отдыха, организации сна, на что влияет систематическое недосыпание, бессонница и ее причины, средства профилактики).

4. Питание при физических и умственных нагрузках (общая характеристика, на что влияет, что такое пища, энергетический состав пищи, суточная потребность в питании, рациональное питание, потребность в воде).

5. Организация двигательной активности (характеристика, двигательная активность студентов, суточные нормы двигательной активности, границы двигательной активности, двигательная активность и болезни человека, примеры влияния, научные данные).

6. Личная гигиена и закаливание (гигиена тела, полости рта, гигиена одежды, обуви, дополнительные гигиенические средства, гигиенические основы закаливания, основные правила закаливания).

7. Воспитание силы (определение, разновидности силы, дозирование величины отягощения, методы воспитания силы).

8. Воспитание быстроты (определение, скорость и быстрота, воспитание быстроты).

9. Воспитание выносливости (определение, виды выносливости, методы воспитания выносливости).

VII семестр

1. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.

2. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?

3. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом).

4. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?

5. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.

6. Какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму,

вызвавшую кровотечение? Выполнить практически конкретные действия.

7. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?

8. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетбол, волейбол и т. д.).

9. Как правильно экипировать себя для 2–3-дневного туристского похода?

VIII семестр

1. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.

2. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.

3. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Изложить два-три варианта, продемонстрировать один из них.

4. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3—4 упражнения на формирование правильной осанки.

5. Общие требования безопасности при проведении занятий на стадионе.

6. Воспитание ловкости и гибкости (определение, задачи, методы).

7. Общие требования безопасности при проведении занятий на стадионе.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания уровней освоения компетенций у обучающихся в процессе обучения

В качестве условных уровней сформированности компетентности обучающихся по программам высшего образования выделяются следующие:

1. Допороговый уровень
2. Пороговый уровень
3. Базовый уровень
4. Продвинутый уровень

Общий бюджет оценки уровня сформированности по одной компетенции по дисциплине составляет 100 баллов.

Таблица 1 – Соответствие уровней освоения компетенций оценкам освоения

Уровень освоения	Кол-во баллов	Оценка уровня	Вербальный аналог
------------------	---------------	---------------	-------------------

компетенций		подготовки	
Допороговый уровень	От 0 до 59 баллов	2	Неудовлетворительно
Пороговый уровень	От 60 до 75 баллов	3	Удовлетворительно
Базовый уровень	От 76 до 85 баллов	4	Хорошо
Продвинутый уровень	От 86 до 100 баллов	5	Отлично

Результаты освоения компетенции при текущем контроле успеваемости определяются по балльно-рейтинговой системе.

Таблица 2 – Шкала оценок при текущем контроле успеваемости по балльно-рейтинговой системе:

Показатели оценивания компетенции дисциплины (модуля), практики:	Шкала	Примечание
1. Посещение учебных занятий:	100% – 20 б 70% – 15 б Ниже – 0 б	Не учитывается в технологической карте
2. Тестирование	«5» – 5 б «4» – 4 б «3» – 3 б	
3. Участие в процессе учебного занятия: - доклад - сообщения - эссе - презентация	«5» – 30 б «4» – 20 б «3» – 10 б «5» – 10 б «4» – 7 б «3» – 5 б «5» – 40 б «4» – 30 б. «3» – 20 б.	
4. Выполнение индивидуальных заданий: - комплексное тестирование - реферат	«5» – 40 б «4» – 30 б. «3» – 20 б.	
5. Активность обучающегося при изучении дисциплины (модуля): - публичная защита реферата - публичная защита проекта - участие в конкурсах, конференциях по дисциплине - участие в выставках - участие в олимпиадах по дисциплине (модулю)	30 б – «5» 20 б – «4» 10 б – «3» 20 б – «5» 10 б – «4» 5 б – «4»	

При выставлении итогового балла учитываются результаты освоения каждой компетенции. Итоговый балл рассчитывается как среднее арифметическое значение. Оценка выставляется в соответствии с таблицей 1.

Итоговый текущий контроль успеваемости оценивается по 5-балльной шкале:

«отлично» – обучающийся приобрел знания, умения и владеет компетенциями в полном объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины); 100% заданий, подлежащих текущему контролю, выполнено самостоятельно; обучающийся проявляет умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал, анализировать показатели с подробными пояснениями и аргументированными выводами;

«хорошо» – обучающийся приобрел знания, умения; все компетенции, закрепленные рабочей программой дисциплины, сформированы полностью или не более 50% компетенций сформированы частично; обучающимся выполнено 75% заданий, подлежащих текущему контролю, или при выполнении всех заданий допущены незначительные ошибки; обучающийся показал владение навыками систематизации материала; проявил умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал; задания выполнены по стандартной методике без ошибок; сделаны выводы по анализу показателей, но даны недостаточно полные пояснения;

«удовлетворительно» – обучающийся приобрел знания, умения; более 50% компетенций, закрепленных рабочей программой дисциплины, сформированы частично; не менее 50% задания, подлежащего текущему контролю, выполнено по стандартной методике без существенных ошибок; сделаны выводы по анализу показателей, но даны недостаточно полные пояснения;

«неудовлетворительно» – обучающийся не приобрел знания, умения и не владеет компетенциями в объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины; задания не выполнены, или выполнены менее чем на 50% с грубыми ошибками.

Соответствие критериев оценивания уровню освоения компетенций по итоговому текущему контролю успеваемости:

Оценка	Уровень освоения компетенции	Показатель
«3» - удовлетворительно	Пороговый Уровень	обучающийся приобрел знания, умения; более 50% компетенций, закрепленных рабочей программой дисциплины, сформированы частично; не менее 50% задания, подлежащего текущему контролю, выполнено по стандартной методике без существенных ошибок; сделаны выводы по анализу показателей, но даны недостаточно полные пояснения.

«4» - хорошо	Базовый уровень	обучающийся приобрел знания, умения; все компетенции, закрепленные рабочей программой дисциплины, сформированы полностью или не более 50% компетенций сформированы частично; обучающимся выполнено 75% задания, подлежащих текущему контролю, или при выполнении всех заданий допущены незначительные ошибки; обучающийся показал владение навыками систематизации материала; проявил умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал; задания выполнены по стандартной методике без ошибок; сделаны выводы по анализу показателей, но даны недостаточно полные пояснения.
«5» - отлично	Продвинутый уровень	обучающийся приобрел знания, умения и владеет компетенциями в полном объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины; 100% задания, подлежащего текущему контролю, выполнено самостоятельно и в требуемом объеме; обучающийся проявляет умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал, анализировать показатели с подробными пояснениями и аргументированными выводами.

Обучающийся, получивший от 60 до 75 баллов за семестр по дисциплине, получает оценку «удовлетворительно» или «зачтено», от 76 до 85 баллов получает оценку «хорошо», от 86 до 100 баллов получает оценку «отлично». При отказе от получения оценки «удовлетворительно», «хорошо» по итогам семестра обучающийся должен проходить промежуточную аттестацию, причем баллы, заработанные в процессе текущего контроля успеваемости в ходе промежуточной аттестации, не учитываются.

Если обучающийся не набрал необходимое количество баллов при текущем контроле успеваемости, то преподаватель на свое усмотрение может начислить бонусные баллы за участие в олимпиадах по данной дисциплине или смежной с ней и в профессиональных конкурсах.

Шкала оценок по промежуточной аттестации по балльно-рейтинговой системе

<i>Наименование формы промежуточной аттестации</i>	<i>Шкала (критерии и показатель оценки)</i>
Зачет	Зачтено { <ul style="list-style-type: none"> «3» – 70 баллов «4» – 85 баллов «5» – 100 баллов

«зачтено» ставится:

– если обучающийся освоил компетенции порогового уровня (см. критерии оценивания экзамена)

«не зачтено» выставляется, если обучающийся не смог освоить компетенции порогового уровня.

Соответствие критериев оценивания уровню освоения компетенций по промежуточной аттестации:

Оценка	Уровень освоения компетенции	Показатель
«3» - удовлетворительно	Пороговый Уровень	обучающийся приобрел знания, умения; более 50% компетенций, закрепленных рабочей программой дисциплины (практики), сформированы частично; обучающимся выполнено от 50% до 75% заданий, допущены ошибки в расчетах или аргументации ответов; показал удовлетворительные знания по предмету; знает основные операции, приемы и методы, из которых складывается процесс решения задачи, умеет производить разрозненные операции этого процесса. Обучающийся правильно ответил на все вопросы, но с недостаточно полной аргументацией и не решил в билете практическое задание, или выполнил не менее 50% практических заданий.
«4» - хорошо	Базовый уровень	обучающийся приобрел знания, умения; все компетенции, закрепленные рабочей программой дисциплины (практики), сформированы полностью или не более 50% компетенций сформированы частично; обучающийся ответил на все вопросы задания, точно дал определения и понятия. Затрудняется подтвердить теоретически положения практическими примерами. Практические задания выполнены по стандартной методике без ошибок в расчетах. Даны недостаточно полные пояснения, сделаны выводы по анализу показателей. Обучающимся выполнено 75% заданий или при выполнении 100% заданий допущены незначительные ошибки; обучающийся показал хорошие знания по предмету и владение навыками систематизации материала; ответы полные, обстоятельные, но неподтвержденные примерами.
«5» - отлично	Продвинутый уровень	обучающийся приобрел знания, умения и владеет компетенциями в полном объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины (практики); все задания выполнены обучающимся полностью и самостоятельно; представлены позиции разных авторов, их анализ и оценка; терминологический аппарат использован правильно, аргументировано; ответы полные, обстоятельные, аргументированные, подтверждены конкретными

		<p>примерами; обучающийся проявляет умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал; знает основные операции, приемы и методы решения задач; осознанно владеет всей структурой процесса решения задачи.</p> <p>Ответы экзаменуемого на вопросы экзаменационного билета и дополнительные вопросы полные, обстоятельные, аргументированные. Высказываемые положения подтверждены конкретными примерами; практические задания выполнены по стандартной или самостоятельно разработанной методике в полном объеме: без ошибок в расчетах, с подробными пояснениями по ходу решения, сделаны полные аргументированные выводы.</p>
--	--	--

4.1. Контрольные задания (упражнения, тесты) для определения физической подготовленности студентов

Зачет для обучающихся не основной медицинской группы (инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья) проходит в форме собеседования по теоретическим вопросам.

Зачет для обучающихся основной медицинской группы проходит в форме сдачи нормативов.

1 семестр

Характеристика направленности тестов	<i>Юноши</i>			<i>Девушки</i>		
	<i>Оценка в баллах</i>					
	5	4	3	5	4	3
Скоростно-силовая подготовленность бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	15.7	16.0	17.0
Силовая подготовленность: поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)				60	50	40
Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9			
Общая выносливость: бег 2 км (мин, сек); бег 3 км (мин, сек)	12.00	12.35	13.10	10.15	10.50	11.15
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	190	180	168

II семестр

Характеристика направленности тестов	Юноши			Девушки		
	Оценка в баллах					
	3	4	5	3	4	5
1. Прыжок в длину с места (м)	1,80	1,90	1,95	1,20	1,30	1,40
2. Поднимание и опускание туловища лежа, руки за голову, ноги закреплены	30	40	50	20	25	30
3. Отжимания от пола	14	17	25	10	14	20
4. Челночный бег	30	27	25	32	30	27

4. Верхняя передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу диаметром 2,5 м, высота передачи 1,5 – 2 м, количество – 20 раз.

5. Нижняя передача мяча – 20 раз.

6. Подача мяча через сетку – из 10 попыток попасть в площадку 6 раз.

III семестр

Характеристика направленности тестов	Юноши			Девушки		
	Оценка в баллах					
	3	4	5	3	4	5
1. Прыжок в длину с места (м)	1,80	1,90	1,95	1,20	1,30	1,40
2. Поднимание и опускание туловища лежа, руки за голову, ноги закреплены	30	40	50	20	25	30
3. Отжимания от пола	14	17	25	10	14	20
4. Челночный бег	30	27	25	32	30	27

7. Верхняя передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу диаметром 2,5 м, высота передачи 1,5 – 2 м, количество – 20 раз.

8. Нижняя передача мяча – 20 раз.

9. Подача мяча через сетку – из 10 попыток попасть в площадку 6 раз.

IV семестр

№	Юноши	Девушки
1	Подтягивание на перекладине – 15 раз	Поднимание туловища на наклонной доске (III рейка) – 20 раз

2	Отжимание на параллельных брусьях – 15 раз	Поднимание ног на наклонной доске (III рейка) до касания рейки – 10 раз
3	На кольцах: из виса силой вис согнувшись, вис сзади и обратно – 3 раза	Поднимание туловища до горизонтали, лежа на бедрах, руки за головой, на тренажере – 35 раз
4	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до угла 90° – 15 раз	Отжимания, в упоре лежа – 10 раз
5	Полуприседы с «грифом» на плечах – 20 раз	Прыжки со скакалкой – 2 мин

V семестр

№	Юноши	Девушки
1	Подтягивание на перекладине – 15 раз	Поднимание туловища на наклонной доске (III рейка) – 20 раз
2	Отжимание на параллельных брусьях – 15 раз	Поднимание ног на наклонной доске (III рейка) до касания рейки – 10 раз
3	На кольцах: из виса силой вис согнувшись, вис сзади и обратно – 3 раза	Поднимание туловища до горизонтали, лежа на бедрах, руки за головой, на тренажере – 35 раз
4	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до угла 90° – 15 раз	Отжимания, в упоре лежа – 10 раз
5	Полуприседы с «грифом» на плечах – 20 раз	Прыжки со скакалкой – 2 мин

VI семестр

Характеристика направленности тестов	Юноши			Девушки		
	<i>Оценка в баллах</i>					
	5	4	3	5	4	3
Скоростно-силовая подготовленность бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	15.7	16.0	17.0
Силовая подготовленность: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)				60	50	40
Подтягивание на перекладине	15	12	9			

(раз)						
Общая выносливость: бег 2 км (мин, сек); бег 3 км (мин, сек)	12.00	12.35	13.10	10.15	10.50	11.15
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	190	180	168

VII, VIII семестры

№	Юноши	Девушки
1	Подтягивание на перекладине – 15 раз	Поднимание туловища на наклонной доске (III рейка) – 20 раз
2	Отжимание на параллельных брусьях – 15 раз	Поднимание ног на наклонной доске (III рейка) до касания рейки – 10 раз
3	На кольцах: из виса силой вис согнувшись, вис сзади и обратно – 3 раза	Поднимание туловища до горизонтали, лежа на бедрах, руки за головой, на тренажере – 35 раз
4	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до угла 90° – 15 раз	Отжимания, в упоре лежа – 10 раз
5	Полуприседы с «грифом» на плечах – 20 раз	Прыжки со скакалкой – 2 мин