



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 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Направление подготовки
40.03.01 «Юриспруденция»**

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

для очной формы обучения

Мурманск
2017

Оздоровительная физическая культура: Рабочая программа учебной дисциплины /Мурманск – ЧОУ ВО «МАЭУ», 2017. – 35 с.

Оздоровительная физическая культура: 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 физическая культура» 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 физическая культура»	ОК-8	ОК-8	-
-	ПК-8		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; владеть:	Пороговый

		<p>- 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>	<p>Базовый</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>	<p>Продвинутый</p>

ПК-8	Готовность к выполнению должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства	Знать: природу и сущность 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	Пороговый Базовый 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 государственного и муниципального управления, 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 3 Лыжная подготовка		6		6
Тема 4 Гимнастика		3		3
Зачет		2		2
<i>Итого за семестр</i>		11		11
<i>II семестр</i>				
Тема 1 Легкая атлетика		4		4
Тема 4 Гимнастика		3		3
Зачет		2		2
<i>Итого за семестр</i>		9		9
<i>III семестр</i>				
Тема 1 Легкая атлетика		8		
Тема 2 Волейбол		8		
Тема 3 Лыжная подготовка		10		
Тема 4 Гимнастика		8		
Зачет		2		2
<i>Итого за семестр</i>		36		36
<i>IV семестр</i>				
Тема 1 Легкая атлетика		20		20
Тема 2 Волейбол		20		20
Тема 3 Лыжная подготовка		10		10
Тема 4 Гимнастика		20		20
Зачет		2		2
<i>Итого за семестр</i>		72		72
<i>V семестр</i>				
Тема 1 Легкая атлетика		20		20
Тема 2 Волейбол		20		20

Тема 3 Лыжная подготовка		20		20
Тема 4 Гимнастика		10		10
Зачет		2		2
Итого за семестр		72		72
VI семестр				
Тема 2 Волейбол		8		8
Тема 3 Лыжная подготовка		4		4
Тема 4 Гимнастика		12		12
Зачет		2		2
Итого за семестр		26		26
VIII семестр				
Тема 2 Волейбол		16		16
Тема 3 Лыжная подготовка		4		4
Тема 4 Гимнастика		4		4
Зачет		2		2
Итого за семестр		26		26
VIII семестр				
Тема 1 Легкая атлетика		16		16
Тема 2 Волейбол		8		8
Тема 3 Лыжная подготовка		24		24
Тема 4 Гимнастика		16		16
Зачет		2		2
Итого за семестр		66		66
Итого		328		328

3.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам

Тема 1 Легкая атлетика

Содержание темы.

- инструктаж по технике безопасности;
- обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование);
- обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);

- обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление);
- совершенствование техники бега на короткие дистанции;
- совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;
- совершенствование техники прыжков в длину;
- кроссовая подготовка.

Тема 2 Волейбол

Содержание темы.

- инструктаж по технике безопасности;
- обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;
- обучение и совершенствование подач;
- обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
- совершенствование техники подач и нападающего удара;
- обучение тактическим приёмам игры;
- обучение технике блокирования мяча
- совершенствование техники в двухсторонней игре.
- совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники и тактики игры.

Тема 3 Лыжная подготовка

Содержание темы.

- инструктаж по технике безопасности;
- обучение строевым приёмам перестроения;
- обучение и совершенствование техники лыжных ходов
- обучение и совершенствование техники спусков и подъёмов
- обучение и совершенствование техники поворотов в движении и торможений.
- совершенствование техники попеременного двушажного хода
- совершенствование техники одновременного одношажного хода;
- совершенствование техники поворотов в движении и торможений

Тема 4 Гимнастика

Содержание темы.

- инструктаж по технике безопасности;
- обучение двигательным действиям.
- упражнения в равновесии.
- упражнения с мячом, обручем и скакалкой.
- упражнения для развития ловкости и гибкости.

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 (количество раз)	14	12	10	8	6
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 или высоту с разбега (см)	355 120	345 115	330 110	310 105	280 95
2. Метание гранаты 500 г (м)	22	20,5	19	17	15
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 или высоту с разбега (см)	445 145	430 140	415 135	400 130	380 125
2. Метание гранаты 700 г (м)	40	37	34	31,50	28
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	14	10	8	6	4

Девушки

Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	15.70	16.00	17.00	17.90	18.70
Бег 500 м (мин)	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40
Кросс 1 км. (мин)	4.10	4.30	4.50	5.10	5.30
Прыжок в длину с места дев	190	180	168	160	150
Подъём туловища	60	50	40	30	20
Отжимание от скамейки	15	12	10	8	6
Бег на лыжах 3 км.(мин)	15.00	17.00	18.00	19.00	20.00

Юноши

Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	13.20	13.60	14.00	14.30	14.60
Бег 1000 м (мин)	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
Кросс 3 км. (мин)	11.40	12.00	12.20	12.40	13.00
Прыжок в длину с места	250	240	230	223	215
Подтягивание из виса	15	12	9	7	5
Подъём ног	12	10	8	6	4
Бег на лыжах 5 км.(мин)	25.00	26.00	28.00	29.00	30.00

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 / Чепиков 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 BOOK.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 BOOK.ru, по паролю

У 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, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ 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

9.1 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 Легкая атлетика	Практическое занятие №1 Специальные упражнения легкоатлета.
	Практическое занятие №2 Специальные упражнения легкоатлета.
	Практическое занятие №3 Бег на средние дистанции.
	Практическое занятие №4 Бег на средние дистанции.
	Практическое занятие №5 Бег на короткие дистанции.
	Практическое занятие №6 Бег на короткие дистанции.
	Практическое занятие №7 Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции.
	Практическое занятие №8 Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции.
	Практическое занятие №9 Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов на средние и короткие дистанции.
	Практическое занятие №10 Совершенствование физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов на средние и короткие дистанции.
	Практическое занятие №11 Прыжки в длину.
	Практическое занятие №12 Прыжки в длину.
	Практическое занятие №13 Совершенствование техники прыжков в длину.
	Практическое занятие №14 Совершенствование техники прыжков в длину.
	Практическое занятие №15 Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче

	контрольных нормативов ОФП.
	Практическое занятие №16 Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП.
	Практическое занятие №17 Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП.
	Практическое занятие №18 Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП.
	Практическое занятие №19 Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов.
	Практическое занятие №20 Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов.
Тема 2 Волейбол	Практическое занятие №21 Техническая подготовка волейболиста.
	Практическое занятие №22 Техническая подготовка волейболиста.
	Практическое занятие №23 Передача мяча снизу на месте. Учебная игра с некоторым отступлением от правил.
	Практическое занятие №24 Совершенствование. Передача мяча снизу на месте. Учебная игра с некоторым отступлением от правил.
	Практическое занятие №25 Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя подача.
	Практическое занятие №26 Совершенствование. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя подача.
	Практическое занятие №27 Верхняя прямая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил.
	Практическое занятие №28 Совершенствование. Верхняя прямая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил.
	Практическое занятие №29 Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием в игре по технике.
	Практическое занятие №30 Совершенствование.

	<p>Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием в игре по технике.</p>
	<p>Практическое занятие №31 Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении. подача на точность. Учебная игра с заданием по технике.</p>
	<p>Практическое занятие №32 Совершенствование. Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении. подача на точность. Учебная игра с заданием по технике.</p>
	<p>Практическое занятие №33 Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием по технике.</p>
	<p>Практическое занятие №34 Совершенствование. Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием по технике.</p>
	<p>Практическое занятие №35 Нападающий удар с переводом. Учебная игра с заданием в игре.</p>
	<p>Практическое занятие №36 Совершенствование. Нападающий удар с переводом. Учебная игра с заданием в игре.</p>
	<p>Практическое занятие №37 Индивидуальное блокирование. Нападающий удар в различных вариантах. Учебная игра с заданием по технике.</p>
	<p>Практическое занятие №38 Совершенствование. Индивидуальное блокирование. Нападающий удар в различных вариантах. Учебная игра с заданием по технике.</p>
	<p>Практическое занятие №39 Соревнования по отдельным приемам игры: передача сверху двумя руками на точность – стоя лицом в направлении передачи. Учебная игра с заданием по тактике.</p>
	<p>Практическое занятие №40 Соревнования по отдельным приемам игры: передача сверху двумя руками на точность – стоя лицом в направлении передачи. Учебная игра с заданием по тактике.</p>
<i>I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII семестры</i>	
Тема 3 Лыжная подготовка	<p>Практическое занятие №41 Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Лыжные мази и смазка лыж.</p>
	<p>Практическое занятие №42 Лыжный</p>

	инвентарь и снаряжение лыжника.
	Практическое занятие №43 Строевая подготовка с лыжами и на лыжах.
	Практическое занятие №44 Совершенствование строевой подготовка с лыжами и на лыжах.
	Практическое занятие №45 Методика начального обучения лыжной технике – «школа лыжника».
	Практическое занятие №46 Методика начального обучения лыжной технике – «школа лыжника».
	Практическое занятие №47 Методика начального обучения лыжной технике – «школа лыжника».
	Практическое занятие №48 Методика начального обучения лыжной технике – «школа лыжника».
	Практическое занятие №49 Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах (лыжные гонки). Воспитание общей и специальной выносливости.
	Практическое занятие №50 Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах (лыжные гонки). Воспитание общей и специальной выносливости.
	Практическое занятие №51 Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах (лыжные гонки). Воспитание общей и специальной выносливости.
	Практическое занятие №52 Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах (лыжные гонки). Воспитание общей и специальной выносливости.
	Практическое занятие №53 Воспитание физических качеств, совершенствование техники и овладение тактикой использования способов передвижения на лыжах. Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований.
	Практическое занятие №54 Воспитание физических качеств, совершенствование

	<p>техники и овладение тактикой использования способов передвижения на лыжах. Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований.</p>
	<p>Практическое занятие №55 Воспитание физических качеств, совершенствование техники и овладение тактикой использования способов передвижения на лыжах. Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований.</p>
	<p>Практическое занятие №56 Воспитание физических качеств, совершенствование техники и овладение тактикой использования способов передвижения на лыжах. Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований.</p>
	<p>Практическое занятие №57 Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов на дистанции лыжных гонок.</p>
	<p>Практическое занятие №58 Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов на дистанции лыжных гонок.</p>
	<p>Практическое занятие №59 Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов на дистанции лыжных гонок.</p>
	<p>Практическое занятие №60 Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов на дистанции лыжных гонок.</p>
<p>Тема 4 Гимнастика</p>	<p>Практическое занятие №61 Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.</p>
	<p>Практическое занятие №62 Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.</p>
	<p>Практическое занятие №63 Совершенствование методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.</p>
	<p>Практическое занятие №64 Совершенствование методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.</p>

	Практическое занятие №65 Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма.
	Практическое занятие №66 Совершенствование физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма.
	Практическое занятие №67 Совершенствование координационных способностей.
	Практическое занятие №68 Воспитание координационных способностей.
	Практическое занятие №69 Методика обучения гимнастики.
	Практическое занятие №70 Методика обучения гимнастики.
	Практическое занятие №71 Совершенствование методики обучения гимнастики.
	Практическое занятие №72 Совершенствование методики обучения гимнастики.
	Практическое занятие №73 Обучение упражнениям на гимнастических снарядах.
	Практическое занятие №74 Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах.
	Практическое занятие №75 Изучение базовых шагов аэробики.
	Практическое занятие №76 Совершенствование базовых шагов аэробики.
	Практическое занятие №77 Использование нетрадиционных методов обучения на занятиях физической культурой в вузе.
	Практическое занятие №78 Использование нетрадиционных методов обучения на занятиях физической культурой в вузе.
	Практическое занятие №79 Сдача контрольных нормативов.

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, Продвинутый) (в соответствии с техн. картой)
ОК-8	способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владением навыками использования основных теорий мотивации, лидерства и власти для решения стратегических и оперативных управленческих задач, а также для организации групповой работы на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды, умений проводить аудит персонала и осуществлять диагностику организационной культуры	1-4	практические занятия, самостоятельная работа.	Контрольные задания (упражнения, тесты)	Пороговый
ПК-2				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
Бег на лыжах 3000 м (мин, сек) или 5000 м (мин, сек)	23.50	25.00	26.25	18.00 31.00	18.30 32.30	19.30 34.15
Стрельба	35	30	25	30	25	20

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

Контрольные упражнения		
№	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

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 рекреационная деятельность	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 рекреационная двигательная активность	

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;	Пороговый уровень	31-40	1-40	Пороговый уровень «3» – от 60 до

	<p>-знать: способы контроля и оценки физического развития;</p> <p>- знать: построение учебно-тренировочного занятия и особенности проведения его основных частей.</p>	<p>Базовый уровень</p> <p>Продвинутой уровень</p>			<p>73 б.</p> <p>Базовый уровень «4» – 74 до 87 б.</p> <p>Продвинутой уровень «5» – от 88 до 100 б.</p>
	<p>- уметь: выполнять комплексы оздоровительной физической культуры;</p> <p>-уметь: использовать способы контроля и оценки физического развития;</p> <p>-уметь: использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</p>	<p>Пороговый уровень</p> <p>Базовый уровень</p> <p>Продвинутой уровень</p>	41-50	1-40	<p>Пороговый уровень «3» – от 60 до 73 б.</p> <p>Базовый уровень «4» – 74 до 87 б.</p> <p>Продвинутой уровень «5» – от 88 до 100 б.</p>
	<p>-владеть: различными формами восстановления работоспособности и организма;</p> <p>-владеть: методами самооценки физического развития организма;</p> <p>-владеть:</p>	<p>Пороговый уровень</p> <p>Базовый уровень</p> <p>Продвинутой уровень</p>	51-60	1-40	<p>Пороговый уровень «3» – от 60 до 73 б.</p> <p>Базовый уровень «4» – 74 до 87 б.</p> <p>Продвинутой уровень «5» – от 88</p>

	средствами и методами физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности.				до 100 б.
ПК-8	Знать/понимать: природу и сущность 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.	Пороговый уровень Базовый уровень Продвинутой уровень	1-60	1-40	Пороговый уровень «3» – от 60 до 73 б. Базовый уровень «4» – 74 до 87 б. Продвинутой 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, исключают обморожение. Ваши действия, если это случилось.

V семестр

1. Профилактические меры, исключают 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. Формы и содержание самостоятельных занятий (основные направления, основные формы и их характеристика).

2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.

3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.

4. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

5. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.

6. Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.

7. Возрастные особенности содержания занятий физической культурой.

8. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.

9. Признаки чрезмерной нагрузки.

VII семестр

1. Профилактические меры, исключая 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. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
2. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.
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. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
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 учебный 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» – 30 б «4» – 20 б «3» – 10 б «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 – «4» 5б – «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» -	Пороговый	обучающийся приобрел знания, умения; более 50%

удовлетворительно	Уровень	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 менее 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 { «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	<p>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 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.

I семестр

Девушки

Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	15.70	16.00	17.00	17.90	18.70
Бег 500 м (мин)	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40
Кросс 1 км. (мин)	4.10	4.30	4.50	5.10	5.30
Прыжок в длину с места	190	180	168	160	150
Подъём туловища	60	50	40	30	20
Отжимание от скамейки	15	12	10	8	6

Бег на лыжах 3 км.(мин)	15.00	17.00	18.00	19.00	20.00
-------------------------	-------	-------	-------	-------	-------

Юноши

Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	13.20	13.60	14.00	14.30	14.60
Бег 1000 м (мин)	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
Кросс 3 км. (мин)	11.40	12.00	12.20	12.40	13.00
Прыжок в длину с места	250	240	230	223	215
Подтягивание из виса	15	12	9	7	5
Подъём ног	12	10	8	6	4
Бег на лыжах 5 км.(мин)	25.00	26.00	28.00	29.00	30.00

II семестр

Девушки

Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	15.70	16.00	17.00	17.90	18.70
Бег 500 м (мин)	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40
Кросс 1 км. (мин)	4.10	4.30	4.50	5.10	5.30
Прыжок в длину с места	190	180	168	160	150
Подъём туловища	60	50	40	30	20
Отжимание от скамейки	15	12	10	8	6
Бег на лыжах 3 км.(мин)	15.00	17.00	18.00	19.00	20.00

Юноши

Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	13.20	13.60	14.00	14.30	14.60
Бег 1000 м (мин)	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
Кросс 3 км. (мин)	11.40	12.00	12.20	12.40	13.00
Прыжок в длину с места	250	240	230	223	215
Подтягивание из виса	15	12	9	7	5
Подъём ног	12	10	8	6	4

Бег на лыжах 5 км.(мин)	25.00	26.00	28.00	29.00	30.00
-------------------------	-------	-------	-------	-------	-------

III семестр

Девушки

Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	15.70	16.00	17.00	17.90	18.70
Бег 500 м (мин)	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40
Кросс 1 км. (мин)	4.10	4.30	4.50	5.10	5.30
Прыжок в длину с места	190	180	168	160	150
Подъём туловища	60	50	40	30	20
Отжимание от скамейки	15	12	10	8	6
Бег на лыжах 3 км.(мин)	15.00	17.00	18.00	19.00	20.00

Юноши

Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	13.20	13.60	14.00	14.30	14.60
Бег 1000 м (мин)	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
Кросс 3 км. (мин)	11.40	12.00	12.20	12.40	13.00
Прыжок в длину с места	250	240	230	223	215
Подтягивание из виса	15	12	9	7	5
Подъём ног	12	10	8	6	4
Бег на лыжах 5 км.(мин)	25.00	26.00	28.00	29.00	30.00

IV семестр

Девушки

Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	15.70	16.00	17.00	17.90	18.70
Бег 500 м (мин)	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40
Кросс 1 км. (мин)	4.10	4.30	4.50	5.10	5.30
Прыжок в длину с места	190	180	168	160	150
Подъём туловища	60	50	40	30	20

Отжимание от скамейки	15	12	10	8	6
Бег на лыжах 3 км.(мин)	15.00	17.00	18.00	19.00	20.00

Юноши

Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	13.20	13.60	14.00	14.30	14.60
Бег 1000 м (мин)	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
Кросс 3 км. (мин)	11.40	12.00	12.20	12.40	13.00
Прыжок в длину с места	250	240	230	223	215
Подтягивание из виса	15	12	9	7	5
Подъём ног	12	10	8	6	4
Бег на лыжах 5 км.(мин)	25.00	26.00	28.00	29.00	30.00

V семестр

Девушки

Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	15.70	16.00	17.00	17.90	18.70
Бег 500 м (мин)	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40
Кросс 1 км. (мин)	4.10	4.30	4.50	5.10	5.30
Прыжок в длину с места	190	180	168	160	150
Подъём туловища	60	50	40	30	20
Отжимание от скамейки	15	12	10	8	6
Бег на лыжах 3 км.(мин)	15.00	17.00	18.00	19.00	20.00

Юноши

Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	13.20	13.60	14.00	14.30	14.60
Бег 1000 м (мин)	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
Кросс 3 км. (мин)	11.40	12.00	12.20	12.40	13.00
Прыжок в длину с места	250	240	230	223	215
Подтягивание из виса	15	12	9	7	5

Подъём ног	12	10	8	6	4
Бег на лыжах 5 км.(мин)	25.00	26.00	28.00	29.00	30.00

VI семестр

Девушки

Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	15.70	16.00	17.00	17.90	18.70
Бег 500 м (мин)	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40
Кросс 1 км. (мин)	4.10	4.30	4.50	5.10	5.30
Прыжок в длину с места	190	180	168	160	150
Подъём туловища	60	50	40	30	20
Отжимание от скамейки	15	12	10	8	6
Бег на лыжах 3 км.(мин)	15.00	17.00	18.00	19.00	20.00

Юноши

Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	13.20	13.60	14.00	14.30	14.60
Бег 1000 м (мин)	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
Кросс 3 км. (мин)	11.40	12.00	12.20	12.40	13.00
Прыжок в длину с места	250	240	230	223	215
Подтягивание из виса	15	12	9	7	5
Подъём ног	12	10	8	6	4
Бег на лыжах 5 км.(мин)	25.00	26.00	28.00	29.00	30.00

VII, VIII семестры

Девушки

Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	15.70	16.00	17.00	17.90	18.70
Бег 500 м (мин)	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40
Кросс 1 км. (мин)	4.10	4.30	4.50	5.10	5.30
Прыжок в длину с места	190	180	168	160	150

Подъём туловища	60	50	40	30	20
Отжимание от скамейки	15	12	10	8	6
Бег на лыжах 3 км.(мин)	15.00	17.00	18.00	19.00	20.00

Юноши

Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	13.20	13.60	14.00	14.30	14.60
Бег 1000 м (мин)	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
Кросс 3 км. (мин)	11.40	12.00	12.20	12.40	13.00
Прыжок в длину с места	250	240	230	223	215
Подтягивание из виса	15	12	9	7	5
Подъём ног	12	10	8	6	4
Бег на лыжах 5 км.(мин)	25.00	26.00	28.00	29.00	30.00