



ОДОБРЕНО

Решением  
Ученого совета ЧОУ ВО «МАЭУ»  
от «25» февраля 2016 г.  
Протокол № 8

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор ЧОУ ВО «МАЭУ»  
Н.Н. Шебарова  
16.02.2016



**Рабочая программа дисциплины  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальности среднего профессионального образования**

**40.02.02 Правоохранительная деятельность**

**БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА**

Квалификация выпускника

юрист

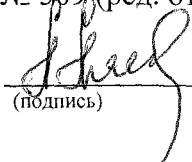
Форма обучения

заочная

Мурманск  
2016

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 509 (ред. от 24.07.2015).

Автор: руководитель физического воспитания Панческу П.И.

  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общественных и естественных наук «10» февраля 2016 г., протокол № 6Д

И.о. зав. кафедрой общественных и естественных наук канд. культурологии  
Федотова А.В.

  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ</b>	<b>23</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке специалистов в области специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность. Квалификация Юрист.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы** дисциплина входит общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Цель освоения дисциплины: формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

– понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;

– знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание к привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

– приобретение личного опыта, повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально -прикладной физической подготовки к будущей профессии и быту;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях жизненных и профессиональных достижений;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;

У3 применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

У4 применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- 32 основы здорового образа жизни;
- 33 способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- 34 тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

### **Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:  
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	340
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	10
в том числе:	
лекции	10
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	330
Промежуточная аттестация в форме зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

### 1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретико - практический (практические основы физической культуры)</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>	<b>Лекция:</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Нормативы (отжимания) Нормативы (Пресс) Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом.	<b>1</b>	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10, ОК14, ПК1.6  З 1,2  У1,2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.	<b>20</b>	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10, ОК14, ПК1.6  З 1,2,3  У1,2	2
<b>Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта</b>	<b>Лекция:</b> 1.2.1 Связь занятий физической культурой со здоровьем.  Нормативы (Скакалка на время)	<b>1</b>	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10, ОК14, ПК1.6	3
	1.2.2 Связь занятий физической культурой с физическим развитием.		З 1,2	

	1.2.3Связь занятий физической культурой с физической подготовленностью. Нормативы (отжимания) Нормативы (Пресс)		У1,2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.	20	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10, ОК14, ПК1.6 З 1,2,3 У1,2	2
<b>Тема 1.3. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		ОК2, ОК3, ОК6, ОК10, ОК14, ПК1.6	3
	1.3.1. Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, на улучшение физического развития и физической подготовленности. Нормативы (отжимания) Нормативы (Пресс) Нормативы ()	28	З 1,2,3 У1,2	
	<b>Всего за 1 курс</b>	<b>68</b>		

## 2 курс

<b>Раздел 2.</b>	<b>Методико-практический (методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры)</b>			
<b>Тема 2.1. Методико-практические занятия:</b>	<b>Лекции</b>	4	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10, ОК14, ПК1.6	3
• легкая атлетика	2.1.1Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Понятие об утомлении и переутомлении. Строевые упражнения (повторение). Нормативы (отжимания) Нормативы (Пресс)	2	З 1,2,3,4 У1,2,3,4	

• баскетбол	2.1.2Правила техники безопасности в игре баскетбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком).	1		
• волейбол	2.1.3Правила техники безопасности в игре волейбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры волейбол. Прием мяча с низу Прием мяча с верху Атака (волейбол)	1		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. 2.Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 3.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	132	ОК2, ОК3, ОК6, ОК10, ОК14, ПК1.6  З 1,2,3,4  У1,2,3,4	2
	<b>Всего за 2 курс</b>	<b>136</b>		

### 3 курс

<b>Раздел 2.</b>	<b>Методико-практический (методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры)</b>			
<b>Тема 2.1. Методико-практические занятия:</b>	<b>Лекции</b>	<b>4</b>	<b>ОК2, ОК3, ОК6,</b>	<b>3</b>



• <b>лыжи</b>	2.1.4Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.		<b>ОК10, ОК14, ПК1.6</b>	
• <b>гимнастика</b>	2.1.5Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.		<b>З 1,2,3,4</b>	
• <b>плавание</b>	2.1.6Техника безопасности при занятиях плаванием. Упражнения для разогревания.		<b>У1,2,3,4</b>	
	<p>2.1. 7Прыжковые упражнения, выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность на оценку.</p> <p>2.1.8Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами.</p> <p>2.1.9Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>2.1.10Техника попеременно двушажного хода. Техника одновременно бесшажного хода. Техника одновременно двухшажного хода.</p> <p>2.1.11Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью. Разновидности ходьбы.</p>	4		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>4.Скользкий шаг без палок под уклон. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.</p> <p>5.На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.</p> <p>6.Техника безопасности при занятиях плаванием. Упражнения для разогревания.</p>	132	<b>ОК2, ОК3, ОК6, ОК10, ОК14, ПК1.6</b>  <b>З 1,2,3,4</b>  <b>У1,2,3,4</b>	2

	<b>Всего за 3 курс</b>	<b>132</b>		
--	------------------------	------------	--	--

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины осуществляется в: аудитории для проведения занятий лекционного типа для специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность (ауд. 402); спортивном зале; на спортивном стадионе открытого типа с полосой препятствий.

Аудитория для проведения занятий лекционного типа для специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность (ауд. 402) оснащена: комплектом учебной мебели на 98 человек; электронным УМК по дисциплине, электронными учебными пособиями по дисциплинам в ЭБС, слайд-лекциями, демонстрационным экраном, мультимедийным видеопроектором, автоматизированным рабочим местом преподавателя с программным обеспечением, доступом к сети Internet. Оснащена программным обеспечением: Лицензионным: операционной системой Windows; офисными программами MicrosoftOffice; электронной библиотечной системой.

Спортивный зал оснащен перечнем 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. Перекладыны 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
31. Эстафетные палочки – 12 штук;

Спортивный стадион открытого типа с полосой препятствий оснащен беговой дорожкой (7 шт.), сектором для прыжков в длину и сектором для метания ядра.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий. Интернет – ресурсов, дополнительной литературы**

#### Основная литература:

1. Физическая культура (СПО). Учебник [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А. Горшков Г. – Электрон.текстовые данные. — Москва: КноРус, 2018. — 214 с. — ISBN 978-5-406-06038-4. - Режим доступа:<https://www.book.ru/book/929821>- ЭБС BOOK.ru, по паролю

#### Дополнительная литература:

1. Теория и история физической культуры (СПО) + еПриложение: дополнительные материалы[Электронный ресурс]: учебник / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. — Электрон.текстовые данные. — Москва :КноРус, 2018. — 448 с. — ISBN 978-5-406-06391-0. - Режим доступа:<https://www.book.ru/book/929082>- ЭБС BOOK.ru, по паролю

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Электрон.текстовые данные. — Москва :КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4. - Режим доступа:<https://www.book.ru/book/926242> - ЭБС BOOK.ru, по паролю

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Электрон.текстовые данные. — Москва :КноРус, 2017. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05437-6. - Режим доступа:<https://www.book.ru/book/920006> - ЭБС BOOK.ru, по паролю

4. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Электрон.текстовые данные. — Москва :КноРус, 2016. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-04754-5. - Режим доступа:<https://www.book.ru/book/918488> - ЭБС BOOK.ru, по паролю

5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Электрон.текстовые данные. — Москва :КноРус, 2016. — 214 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05081-1. - Режим доступа:<https://www.book.ru/book/919257> - ЭБС BOOK.ru, по паролю.

#### Интернет-ресурсы:

1. <http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам
2. <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, включающая цифровые образовательные ресурсы, методические материалы, тематические коллекции, инструменты (программные средства), предназначенные для поддержки учебной деятельности и организации учебного процесса

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую	Выполнение ГТО Внеаудиторная самостоятельная работа

<p>подготовку;          применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;          применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;</p> <p><b>Знания:</b>          о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;          основы здорового образа жизни;          способы самоконтроля за состоянием здоровья;          тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</p>	<p>Выполнение ГТО          Внеаудиторная самостоятельная работа.</p>
<p><b>Промежуточная аттестация</b></p>	<p>Дифференцированный зачет</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверить у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные компетенции) общие	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля и оценки
<b>ОК 2.</b> Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.	Решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области применения информационных технологий, технических средств, системного ПО.	Выполнение контрольных упражнений, оценка физической подготовленности
<b>ОК 3.</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Организация и планирование собственной деятельности; демонстрация понимания цели и способов ее достижения; выполнение деятельности в соответствии с целью и способами определенными руководителем	Выполнение контрольных упражнений, оценка физической подготовленности.
<b>ОК 6.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Извлечение и анализ информации из различных источников; использование различных способов поиска информации; применение найденной информации для решения профессиональных задач .	Выполнение контрольных упражнений, оценка физической подготовленности.
<b>ОК 10.</b> Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.	анализ инноваций в области информационных технологий, аппаратных средств, программного обеспечения	Выполнение контрольных упражнений, оценка физической подготовленности
<b>ОК 14.</b> Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.	Самоанализ и коррекция результатов собственной работы	Выполнение контрольных упражнений, оценка физической подготовленности
<b>ПК 1.6.</b> Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.	Уровень физической подготовки Выполнение нормативов в полном объеме Выполнение норм ГТО	Выполнение контрольных упражнений, оценка физической подготовленности

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5



## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

### КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

#### Девушки

Направленность задания	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

Направленность задания	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

### КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

#### Девушки

Вид задания	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	18,00	18,40	19,40	20,10	21,20
2. Плавание 50 м (мин., сек.)	1,00	1,08	1,15	1,25	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	185	175	165	155	145
4. Прыжки в длину или высоту с разбега (см)	355 120	345 115	330 110	310 105	280 95
5. Метание гранаты 500 г (м)	22	20,5	19	17	15
6. Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см)	20	16	12	9	7
7. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются на предметной (цикловой) комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования.				

#### Юноши

Вид задания	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	24,00	25,30	26,30	27,30	29,00
2. Плавание 50 м (мин., сек.)	0,42	0,46	0,48	0,55	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	242	235	230	220	210
4. Прыжки в длину или высоту с разбега (см)	445 145	430 140	415 135	400 130	380 125
5. Метание гранаты 700 г (м)	40	37	34	31,50	28
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	14	10	8	6	4
7. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются на предметной (цикловой) комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования.				

Применение балльно-рейтинговой системы обучения для оценки успеваемости по дисциплине.

Максимальная сумма рейтинговых баллов по учебной дисциплине, заканчивающейся дифференцированным зачетом, по результатам промежуточных этапов контроля в семестре составляет 80. Для допуска к сдаче дифференцированного зачета сумма баллов, набранная обучающимся, должна быть не менее 60 баллов.

Максимальное количество баллов, которое соответствует полному освоению данной дисциплины в семестре в сумме, составляет 100.

Распределение баллов по тематическим блокам дисциплины.

Виды контроля		Номер тематического блока		
			1	2
Текущий рейтинг-контроль	min	X	22	22
	max	Y	31	31
Рубежный рейтинг-контроль	min	Z	8	8
	max	U	9	9
Рейтинг по тематическому блоку	min	X+Z	30	30
	max	Y+U	40	40
Суммарный рейтинг по дисциплине	min	60		
	max	100		

В течение текущего и рубежного контроля, т.е за семестр обучающийся может набрать максимально 80 баллов. Остальные 20 баллов может набрать в период проведения промежуточной аттестации.

Содержание 1-го тематического блока.

Вид контроля	Вид учебных поручений и форма отчетности или контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов	Примечание
Текущий рейтинг-контроль	Посещение занятий	7	10	
	Выполнение самостоятельной работы	5	7	
	Работа на практических занятиях	3	5	
	Компонент своевременности	7	9	
Рубежный рейтинг-контроль	Тестирование	8	9	
<b>ИТОГО</b>		<b>30</b>	<b>40</b>	

Содержание 2-го тематического блока

Вид контроля	Вид учебных поручений и форма отчетности или контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов	Примечание
Текущий рейтинг-	Посещение занятий	7	10	
	Выполнение	5	7	

контроль	самостоятельной работы			
	Работа на практических занятиях	3	5	
	Компонент своевременности	7	9	
Рубежный рейтинг-контроль	Тестирование	8	9	
ИТОГО		<b>30</b>	<b>40</b>	

Тестовые задания оцениваются по 5-балльной системе.

Пересчет баллов в традиционные оценки за контрольные точки

Баллы на дату контрольной точки	Оценка
≥90 % от максимальной суммы баллов на дату КТ	5
От 70 % до 89 % от максимальной суммы баллов на дату КТ	4
От 60 % до 69 % от максимальной суммы баллов на дату КТ	3
< 60 % от максимальной суммы баллов на дату КТ	2

Ответ обучающегося на дифференцированном зачете оценивается суммой от 0 до 20 рейтинговых баллов. Неудовлетворительная оценка выставляется как ноль (0). Если в семестре обучающийся набрал от 60 до 80 баллов, дифференцированный зачет считается сданным на оценку «удовлетворительно». Сдача дифференцированного зачета повышает баллы, а значит и оценку.

Балльные оценки для приёма дифференцированного зачета

Сопоставление шкалы баллов в традиционную шкалу

Традиционная шкала	Шкала баллов	Описание оценок
Отлично	20	<i>Отлично.</i> Теоретическое содержание учебного курса, предмета, дисциплины, модуля освоено полностью. Сформированные знания и умения позволяют студенту выражать собственное мнение по вопросу, дискутировать в рамках междисциплинарной взаимосвязи экзаменуемого учебного курса, предмета, дисциплины, модуля. Необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы. Все предусмотренные рабочей программой учебные задания выполнены своевременно и качественно. Качество выполнения учебных заданий оценено числом баллов, не менее 60 баллов.
Очень хорошо	15	<i>Очень хорошо.</i> Теоретическое содержание учебного курса, предмета, дисциплины, модуля освоено полностью. Сформированные знания и умения позволяют студенту выражать собственное мнение по вопросу. Необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы. Все предусмотренные рабочей программой учебные задания выполнены своевременно и качественно. Качество выполнения учебных заданий оценено числом баллов, не менее 60 баллов.

Хорошо	10	<i>Хорошо.</i> Теоретическое содержание учебного курса, предмета, дисциплины, модуля освоено полностью. Сформированные знания и умения позволяют студенту в целом раскрыть вопрос. Необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы. Все предусмотренные рабочей программой учебные задания выполнены своевременно и качественно. Качество выполнения учебных заданий оценено числом баллов, не менее 60 баллов.
Удовлетворительно	5	<i>Удовлетворительно.</i> Теоретическое содержание учебного курса, предмета, дисциплины, модуля освоено частично, но пробелы не носят существенного характера. Сформированные знания и умения позволяют студенту раскрыть вопрос частично. Необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы. Большинство предусмотренных рабочей программой учебных заданий выполнено, некоторые из заданий содержат ошибки. Качество выполнения учебных заданий оценено числом баллов, не менее 60 баллов.
	3	<i>Посредственно.</i> Теоретическое содержание учебного курса, предмета, дисциплины, модуля освоено частично, имеются пробелы. Сформированные знания и умения позволяют студенту раскрыть вопрос частично. Необходимые практические навыки работы с освоенным материалом частично сформированы. Половина предусмотренных рабочей программой учебных заданий выполнена, задания содержат ошибки. Качество выполнения учебных заданий оценено числом баллов, не менее 60 баллов.
	0	<i>Неудовлетворительно.</i> Теоретическое содержание учебного курса, предмета, дисциплины, модуля освоено менее чем на 50 процентов. Сформированные знания и умения не позволяют студенту раскрыть вопрос. Необходимые практические навыки работы с освоенным материалом не сформированы. Большая часть предусмотренных рабочей программой учебных заданий не выполнена. Качество выполнения учебных заданий оценено числом баллов менее 60 баллов.

Пересчет суммы баллов в традиционную оценку

Традиционная оценка	Итоговая сумма баллов, учитывает успешно сданный экзамен
5, отлично, зачтено	90 – 100
4, хорошо, зачтено	85 – 89
	75 – 84
	70-74
3, удовлетворительно, зачтено	65 – 69
	60 – 64
2, неудовлетворительно, не зачтено	Ниже 60 баллов

### КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.

