Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«Национальный исследовательский

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»

|  |
| --- |
| Юридический факультет |

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол от

«20» апреля 2021 г. № 1

**Рабочая программа дисциплины**

|  |
| --- |
| **Физическая культура**  **Специальность среднего профессионального образования** |
| **40.02.02 Правоохранительная деятельность**  **Квалификация выпускника**  **ЮРИСТ**  **Форма обучения**  **ОЧНАЯ** |

2020

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

Автор: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Великанов П.В., ст. преподаватель кафедры физической культуры и организации спортивной деятельности факультета физической культуры и спорта)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии 26 февраля 2021 года, протокол №52.

Председатель комиссии\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Н.Е.Сосипатрова)

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ…………………..……4 стр.**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………….....5 стр.**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ……………….....11 стр.**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ…. 13 стр.**
5. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

* 1. **Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

* 1. **Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Данная дисциплина относится к общегуманитарным дисциплинам государственного образовательного стандарта по специальности «Правоохранительная деятельность»», преподается в течение всего срока обучения.

* 1. **Цели и задачи дисциплины; требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **обладать** общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

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

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. Пресекать противоправные действия, в том числе осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей.

**Основные требования к результатам освоения учебной дисциплины**:

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и про­изводственной гимнастики.

Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжко­вых, ходьбы на лыжах, в плавании.

Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления ра­ботоспособности после умственного и физического утомления.

Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).

Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упраж­нений.

Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях фи­зическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

подтягивание на перекладине (юноши);

поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

прыжки в длину с места;

бег 100 м;

бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

тест Купера — 12-минутное передвижение;

плавание — 50 м (без учета времени);

бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

* 1. **Трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе: обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 170 часов, самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
   1. **Объем дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Общая трудоемкость учебной нагрузки (всего)** | 340 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 170 |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | - |
| лабораторные занятия | - |
| практические занятия | 170 |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 170 |
| в том числе: |  |
| самостоятельная работа над курсовой работой | - |
| *Другие виды самостоятельной работы при их наличии* | - |
| Промежуточная аттестация в форме зачетов и дифференцированного зачета**.** | |

* 1. **Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия,**  **самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.** | **Легкая атлетика и кроссовая подготовка.** | **46+ 46 с.р.** |  |
| **Тема 1.1** | **Практические занятия.**  **Кроссовый бег по пересеченной местности. Техника прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».** | **4** | **2** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Физическое воспитание в ССУЗ», ознакомление с инструкцией по технике безопасности.** | **4** | **2** |
| **Тема 1.2** | **Практические занятия.**  **Техника бега с высокого и низкого старта стартовый разгон, бег по дистанции, финиширо-вание. Тренировка в беге на короткие дистанции, контрольный норматив бега на дистанции 30, 60 м.** | **6** | **2** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад на тему: «Многообразие видов легкой атлетики».** | **6** | **2** |
| **Тема 1.3** | **Практические занятия.**  **Техника бега на средние дистанции. Тренировка в беге на средние дистанции, контрольный норматив бега на дистанции 500м (девушки), 1000м (юноши).** | **6** | **3** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: подготовить реферат на тему: «Техника бега на средние и длинные дистанции».** | **6** | **3** |
| **Тема 1.4** | **Практические занятия.**  **Техника эстафетного бега. Эстафетный бег 4\*100м, 4\*400м., тренировка эстафетного бега на разные дистанции** | **6** | **2** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Техника эстафетного бега».** | **6** | **2** |
| **Тема 1.5** | **Практические занятия.**  **Техника и тренировка в беге на длинные дистанции, контрольный норматив в беге на дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).** | **6** | **3** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: тренировка общей выносливости.** | **6** | **2** |
| **Тема 1.6** | **Практические занятия.**  **Закрепление техники прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги», контроль техники прыжков в длину с места и прыжков в длину с разбега.** | **6** | **3** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: подготовить реферат на тему: «Техника прыжков в длину с места и с разбега».** | **6** | **2** |
| **Тема 1.7** | **Практические занятия.**  **Закрепление техники бега с высокого и низкого старта. Тренировка в беге на короткие дистанции, контрольный норматив в беге на 300м.** | **4** | **3** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: подготовить презентацию на тему: «Виды легкой атлетики и их характеристика».** | **4** | **2** |
| **Тема 1.8** | **Практические занятия:.**  **Ускоренное передвижение на местности.** | **8** | **2** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: тренировка общей выносливости.** | **8** | **1** |
| **Раздел 2** | **Спортивные игры. Баскетбол** | **32+ 32 с.р.** |  |
| **Тема 2.1** | **Практические занятия.**  **Ознакомление с правилами игры и правилами проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Исходное положение (стойки), перемещения, ловля, передача и ведение мяча.** | **4** | **2** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: подготовить реферат по теме: «Правила игры в баскетбол».** | **4** | **3** |
| **Тема 2.2** | **Практические занятия.**  **Техника выполнения бросков мяча в корзину с места и в движении. Техника выполнения штрафных бросков, броски мяча в корзину из разных исходных положений.** | **6** | **3** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: реферат на тему: «Техника выполнения разных видов бросков в баскетболе».** | **6** | **2** |
| **Тема 2.3** | **Практические занятия.**  **Техника выполнения броска с 2-ух шагов, контроль техники выполнения броска с 2-х шагов.** | **4** | **3** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Техника выполнения передач мяча на месте и в движении».** | **4** | **2** |
| **Тема 2.4** | **Практические занятия.**  **Техника передачи мяча в парах в движении с броском по кольцу, контроль техники выполнения передачи мяча в парах в движении.** | **6** | **3** |
|  |  |  | **3** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: подготовить презентацию по теме: «Основные элементы техники игры в баскетбол».** | **6** | **3** |
| **Тема 2.5** | **Практические занятия.**  **Тактика игры в защите и в нападении в баскетболе.**  **Практические занятия: закрепление тактических моментов в игре.** | **6** | **2** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад по теме: «Тактика игры в защите и в нападении».** | **6** | **2** |
| **Тема 2.6** | **Учебная игра в баскетбол по правилам.**  **Практические занятия: закрепление изученных навыков в игре; судейство в баскетболе.** | **6** | **3** |
|  |  |  | **3** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему «Судейство в баскетболе».** | **6** | **2** |
| **Раздел 3** | **Спортивные игры. Волейбол** | **34+ 34 с. р.** |  |
| **Тема 3.1** | **Практические занятия.**  **Ознакомление с правилами игры и правилами проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности на занятиях спортивными играми, исходное положение (стойки), перемещения, жонглирование мяча над собой.** | **4** | **2** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: подготовить реферат по теме: «Правила игры в волейбол».** | **4** | **3** |
| **Тема 3.2** | **Практические занятия.**  **Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху на месте, контроль техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.** | **6** | **3** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: реферат на тему: «Техника выполнения разных видов передач мяча в волейболе».** | **6** | **2** |
| **Тема 3.3** | **Практические занятия.**  **Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в движении, выполнение разных видов передачи и приема мяча сверху и снизу** | **5** | **3** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: подготовить презентацию на тему «Основные элементы техники игры в волейбол».** | **5** | **3** |
| **Тема 3.4** | **Практические занятия.**  **Техника прямой верхней и прямой нижней подачи мяча, контроль техники выполнения прямой верхней и прямой нижней подачи мяча** | **5** | **3** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Техника выполнения разных видов подач мяча».** | **5** | **2** |
| **Тема 3.5** | **Практические занятия.**  **Техника нападающего удара и постановка блока, тренировка техники выполнения нападающего удара** | **4** | **2** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад на тему: «Техника нападающего удара».** | **4** | **2** |
| **Тема 3.6** | **Практические занятия.**  **Техника приёма мяча с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро, на спину, тренировка техники выполнения приёма мяча.** | **4** | **2** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад по теме: «Тактика игры в защите и в нападении».** | **4** | **2** |
| **Тема 3.7** | **Практические занятия.**  **Учебная игра в волейбол по правилам, закрепление изученных навыков в игре; судейство в волейболе.** | **6** | **3** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему «Судейство в волейболе».** | **6** | **2** |
| **Раздел 4** | **Спортивные игры. Настольный теннис** | **16+16 с. р.** |  |
| **Тема 4.1** | **Практические занятия.**  **Ознакомление с правилами игры в настольный теннис. Правила проведения соревнований по настольному теннису. Исходное положение (стойки) при приеме мяча.** | **3** | **3** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: подготовить рефераты по темам: «Правила игры в настольный теннис», «Судейство в настольном теннисе».** | **3** | **3** |
| **Тема 4.2** | **Практические занятия.**  **Техника подачи мяча (разные варианты), контроль техники подачи мяча.** | **3** | **3** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад на тему: «Основные элементы техники игры в настольный теннис».** | **3** | **3** |
| **Тема 4.3** | **Практические занятия.**  **Техника ударов по мячу справа и слева, учебная игра в настольный теннис.** | **4** | **3** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: тренировка координации движений и внимания** | **4** | **2** |
| **Тема 4.4** | **Практические занятия.**  **Учебная игра в настольный теннис, закрепление изученных навыков в игре; судейство в настольном теннисе.** | **6** | **3** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: подготовить презентацию на тему: «Учимся играть в настольный теннис»** | **6** | **2** |
| **Раздел 5** | **Спортивные игры. Футбол** | **16+ 16 с. р.** |  |
| **Тема 5.1** | **Практические занятия**  **Ознакомление с правилами игры в футбол. Правилами проведения соревнований по футболу. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Жонглирование мяча; остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения.** | **2** | **2** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: подготовить рефераты по темам: «Правила игры в футбол», «Судейство в футболе ».** | **2** | **3** |
| **Тема 5.2** | **Практические занятия.**  **Техника удара мяча по воротам с места и с разбега, ведение мяча с изменением скорости.** | **4** | **2** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад на тему: «Основные элементы техники и тактики в игре футбол».** | **4** | **2** |
| **Тема 5.3** | **Практические занятия.**  **Техника передача мяча в парах на месте и в движении с броском по воротам, учебная игра в футбол.** | **4** | **3** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Основные стороны подготовки спортсменов: физическая, техническая, тактическая, морально-волевая, психологическая, теоретическая».** | **4** | **2** |
| **Тема 5.4** | **Практические занятия.**  **Тактика игры в защите и в нападении в футболе, техника игры вратаря, закрепление изученных навыков в игре; судейство в футболе.** | **6** | **3** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: подготовить презентацию на тему: «Все о футболе».** | **6** | **3** |
| **Раздел 6** | **Гимнастика.** | **26+26 с.р.** |  |
| **Тема 6.1** | **Практические занятия.**  **Техника безопасности на занятиях гимнасткой, правила поведения в атлетическом зале. Основные строевые приемы на занятиях физической культурой, техника выполнения строевых упражнений.** | **2** | **2** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: работа с учебником, подготовить доклад на тему: «Цели и задачи спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке, состояние тренированности».,.** | **2** | **2** |
| **Тема 6.2** | **Практические занятия.**  **Методика выполнения общеразвивающих упражнений: в парах, в тройках, с мячами, с гантелями, с обручами, со скакалками, с набивными мячами, контрольный норматив прыжков со скакалкой.** | **2** | **3** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: работа с учебником, подготовить реферат на тему: «Средства и методы развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости».** | **2** | **3** |
| **Тема 6.3** | **Практические занятия.**  **Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения, контроль упражнений на пресс.** | **4** | **3** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: подготовить реферат на тему: «Физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний».** | **4** | **3** |
| **Тема 6.4** | **Практические занятия.**  **Принципы и методы спортивной тренировки. Выполнение упражнений со штангой и гирей, контроль силовых упражнений (сгибание разгибание рук на брусьях).** | **4** | **3** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: составление комплексов упражнений на разные группы мышц, для развития различных физических качеств.** | **4** | **3** |
| **Тема 6.5** | **Практические занятия.**  **Методы, средства и формы развития силовых качеств. Упражнения для развития силы и координации движений, контроль выполнения силовых упражнений (сгибание разгибание рук в упоре лежа).** | **2** | **3** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: тренировка силовых упражнений** | **2** | **2** |
| **Тема 6.6** | **Практические занятия.**  **Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики, контроль упражнений на развитие координации движений.** | **4** | **2** |
|  |  |  | **3** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: составление комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.** | **4** | **3** |
| **Тема 6.7** | **Практические занятия.**  **Круговая тренировка (комплекс силовых упражнений), контроль силовых упражнений (подтягивания на перекладине).**  **Дифференцированный зачет** | **8** | **3** |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся: тренировка силовых упражнений** | **8** | **2** |
| **Всего** | | **170+ 170 с. р.** |  |

**\*** Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

**3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор, экран; помещение для самостоятельной работы студентов.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир.

Оборудование большого спортивного зала:

- баскетбольные щиты;

- волейбольные сетки;

- гимнастические скамейки;

- навесные заградительные сетки;

- сейф с баскетбольными мячами;

- сейф с волейбольными мячами;

- ворота для мини-футбола;

- мячи;

- стойки.

Оборудование малого спортивного зала:

- столы для настольного тенниса;

- гимнастические скамейки;

- гимнастическое бревно;

- штанги разно-весовые;

- лежаки;

- гири разно весовые;

- столы для АРМ-спорта;

- гимнастические стенки;

- турники;

- гимнастические маты;

- коврики;

- мячи;

- скакалки;

- обручи;

- гантели;

- инвентарная для хранения обручей, скакалок, теннисных ракеток и шариков

Оборудование лыжной базы:

- лыжи;

- лыжные палки;

- лыжные ботики.

Оборудование уличного спортивного городка:

- брусья;

- перекладины.

Оборудование малого тренажерного зала:

- гимнастические скамейки;

- велотренажеры;

- беговые дорожки;

- тренажер для силовых упражнений многофункциональный.

В библиотечный фонд входят учебники, учебные и методические пособия, обеспечивающие освоение учебной дисциплины Физическая культура.

Библиотечный фонд дополнен энциклопедиями, справочниками, научной и научно-популярной литературой и т. п.

В процессе освоения программы учебной дисциплины Физическая культура обучающиеся имеют возможность доступа к электронным учебным материалам, имеющимся в программном обеспечении и Интернет-ресурсы,

Электронная библиотека <http://www.lib.unn.ru/ebs.html>. в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам и др.), сайтам государственных, муниципальных органов власти.

* 1. **Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы, интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины**

Основные источники:

1Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая куль- тура студента / А. А. Бишаева. – М.: КноРус, 2013. – 299 с. © Электронно-библиотечная система Издательства Лань, 2016

2.ВиленскийМ.Я., Горшков А.Г. Физическая культура здоровый образ жизни студента. –М.Кнорус2012.-239с. http://www.lib.unn.ru

Дополнительные источники:

1.[Бароненко В. А.](http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code=%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0#none) Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-e изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. Электронно-библиотечная система Znanium.com

2.Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Бишаева. — М.: КНОРУС, 2016. © Электронно-библиотечная система Издательства Лань, 2016

3.Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно - игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. школа, 2011. © Электронно-библиотечная система Издательства Лань, 2016

4.Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. Электронно-библиотечная система Znanium.com

5. Чертов Н.В Физическая культура: учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. Электронно-библиотечная система Znanium.com

1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Уметь:** - использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Оценка практической работы, оценка выполнения индивидуального задания,  зачет, дифференцированный зачет. |
| **Знать:**  - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | Тестирование,  оценка выполнения индивидуального задания,  оценка самостоятельной работы,  зачет,  дифференцированный зачет. |
| **Результаты обучения**  **(освоенные ОК)** | **Формы и методы**  **контроля и оценки**  **результатов обучения** |
| ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной ориентации. | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы |
| ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Оценка решения ситуационных задач |
| ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы |
| ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности. | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы |
| 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. | Оценка решения ситуационных задач |
| ПК 1.6. Пресекать противоправные действия, в том числе осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей. | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы |

**Описание шкал оценивания**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Индикаторы компетенции** | **неудовлетворительно** | **удовлетворительно** | **хорошо** | **отлично** |
| **Полнота знаний** | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. | Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки. | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько  негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без  ошибок. |
| **Наличие умений** | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения.  Имели место грубые ошибки. | Продемонстрированы основные умения. Решены типовые  задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме. | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественным недочетами, выполнены все задания в полном объеме. |
| **Характеристика сформированности компетенции** | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение | Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач. | Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям, но есть недочеты. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по некоторым профессиональным задачам. | Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач. |
| **Уровень сформированности компетенций** | Низкий | Ниже среднего | Средний | Высокий |