

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«Ухтинский государственный технический университет»**  
**(УГТУ)**  
Индустиальный институт (СПО)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ИИ (СПО)

(подпись) Е.Т. Воскресенский (И. О. Фамилия)  
« 23 » июль 2022 г.

(подпись) Е.Т. Воскресенский (И. О. Фамилия)  
« 25 » июль 2023 г.  
Камерки Б и П.

(подпись) Е.А. Суряско (И. О. Фамилия)  
« 27 » июль 2024 г.  
Директор КБ и П

(подпись) С.А. Суряско (И. О. Фамилия)  
« 28 » августа 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	<b>Физическая культура</b>
Индекс:	ОГСЭ.04
Специальность:	40.02.02 Правоохранительная деятельность
Форма обучения:	очная
Курс (ы):	2–4
Семестр (ы):	3–7

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 509.

Разработчик О.А.Заремская, преподаватель ИИ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета ИИ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от <u>28.04.22</u> № <u>05</u>	<u>Вострова</u>	<u>Востр</u>	Протокол от <u>12.05.2022</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина И.В.</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова</u>	<u>Востр</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина И.В.</u>
Протокол от <u>21.05.2024</u> № <u>07</u>	<u>Вострова</u>	<u>Востр</u>	Протокол от <u>23.05.2024</u> № <u>06</u>	<u>Сабель А.Н.</u>	<u>Сабель А.Н.</u>
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

И. В. Чурилина

О. М. Якимова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»	5
3. Условия реализации программы дисциплины «Физическая культура»	19
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура»	20

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

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

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования

## **1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

В рамках изучения дисциплины у обучающихся формируются компетенции (ОК, ПК), включающие в себя способность:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

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

## **1.3. Требования к результатам освоения дисциплины**

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 05 ОК 08 ПК 1.6	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; применять навыки профессионально-	роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

	прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;	способы самоконтроля за состоянием здоровья; тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.
--	---	---

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе:

##### **для очной формы обучения:**

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

для очной формы обучения

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	340
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	170
<b>в том числе:</b>	
лекции	10
практические занятия	160
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	170
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета/дифференцированного зачета</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура» для очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов
1	2		3
2 курс			
	Содержание учебного материала		4
	1.1	Сведения о предмете, техника безопасности	2
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов		2
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>			
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала		12
	2.1.1. Бег на короткие дистанции		2
	Самостоятельная работа: многократное повторение ускорений на коротких отрезках		2
	2.1.2. Беговая подготовка. Развитие выносливости		2
	Самостоятельная работа: бег с ходьбой слабой интенсивности		4
	2.1.3. Сдача зачетных нормативов.		2
<b>Тема 2. Гимнастика.</b>	Содержание учебного материала		12
	2.2.1.Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики.		2
	Самостоятельная работа: утренняя зарядка, силовые упражнения		2
	2.2.2.Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.		2
	Самостоятельная работа: силовые упражнения, упражнения с отягощением		4
	2.2.3. Сдача зачетных нормативов.		2
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<b>Волейбол.</b>		36
	2.3.1.Совершенствование техники верхней передачи мяча		2
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены		2
	2.3.2.Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах		2
	Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами		2
	2.3.3.Сдача зачетного норматива		2

	Самостоятельная работа: выполнение передач	2
	2.3.4. Совершенствование техники нижней передачи мяча	2
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2
	2.3.5. Техника передачи мяча через сетку в двойках, в тройках	2
	Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами	2
	2.3.6. Сдача зачетного норматива	2
	Самостоятельная работа: выполнение передач	2
	2.3.7. Техника верхней прямой подачи.	2
	Самостоятельная работа: подачи мяча в стену, через сетку	2
	2.2.8. Совершенствование техники и тактики игры	2
	Самостоятельная работа: двусторонняя игра	4
	Сдача зачетных нормативов.	2
	<b>Всего 3 семестр</b>	<b>64</b>
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>	1.2 Основы здорового образа жизни	2
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2
<b>Тема 4. Лыжная подготовка</b>	Содержание учебного материала	32
	2.4.1. Совершенствование техники переменного двухшажного хода	2
	Самостоятельная работа: передвижение на лыжах без палок, с палками	2
	2.4.2. Совершенствование техники одновременных ходов	2
	Самостоятельная работа: передвижения без отталкивания ногой, с отталкиванием ногой	2
	2.4.3. Сдача зачетных нормативов	2
	Самостоятельная работа: передвижение с использованием переменных и одновременных ходов	2
	2.4.4. Совершенствование техники спусков	2
	Самостоятельная работа: преодоление спусков и подъемов	2
	2.4.5. Горнолыжная подготовка	2
	Самостоятельная работа: преодоление спусков и подъемов	2
	2.4.6. Развитие специальной и скоростной выносливости. Передвижение с ускорениями.	2
	Самостоятельная работа: передвижение с ускорениями	2
	2.4.7. Техника и тактика прохождения дистанции в условиях различного рельефа.	2
	Самостоятельная работа: равномерное передвижение слабой и средней интенсивности	4
	2.4.8. Сдача зачетных нормативов.	2
<b>Тема 3.</b>	<b>Баскетбол.</b>	40

<b>Спортивные игры</b>	2.3.10. Совершенствование техники передачи и ловли мяча	2
	Самостоятельная работа: передачи от груди на месте, в движении .Передачи одной рукой, ловля мяча.	2
	2.3.11. Совершенствование техники владения мячом.	2
	Самостоятельная работа: ведение мяча, передачи и ловля мяча	2
	2.3.12. Сдача зачетных нормативов.	2
	Самостоятельная работа: ведение мяча, челночный бег с ведением мяча	2
	2.3.13. Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски. броски с различных дистанций, 3х очковые броски.)	2
	Самостоятельная работа: броски с места, штрафные броски, 3-х очковые броски	2
	2.3.14. Техника и тактика игры в нападении	2
	Самостоятельная работа: ведение мяча, челночный бег с ведением мяча с атакой кольца	2
	2.3.15. Техника и тактика игры в защите	2
	Самостоятельная работа: работа с мячом, отработка игры в защите	2
	2.3.16. Правила игры в баскетбол. Техника и тактика игры в защите и нападении	2
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	2
	2.3.17. Сдача зачетного норматива	2
	Самостоятельная работа: передвижения с остановками, поворотами, бросками в кольцо	2
	2.3.18. Совершенствование техники и тактики игры, учебная игра	2
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	4
	2.3.19. Сдача зачетных нормативов.	2
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	16
	2.1.4. Эстафетный бег	2
	Самостоятельная работа: Эстафетный бег	2
	2.1.5. Техника метания гранаты	2
	Самостоятельная работа: метания гранаты	2
	2.1.6. Техника прыжков	2
	Самостоятельная работа: прыжки в длину с разбега, с места	4
	Сдача зачетных нормативов	2
	<b>Всего 4 семестр</b>	<b>92</b>
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>156</b>
<b>3 курс Раздел 1. Теоретическая часть</b>	Содержание учебного материала	4
	1.1.Сведения о предмете, техника безопасности	2
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2



<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		54
<b>Тема 1 Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	12
	2.1.1. Беговая подготовка. Развитие выносливости	2
	Самостоятельная работа: бег с ходьбой слабой интенсивности	2
	2.1.2.Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.	2
	Самостоятельная работа: бег сл.интенсивности на местности	4
	2.1.3. Сдача зачетных нормативов.	2
<b>Тема 2. Гимнастика</b>		12
	2.2.1.Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики.	2
	Самостоятельная работа: утренняя зарядка, силовые упражнения	
	2.2.2.Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.	2
	Самостоятельная работа: силовые упражнения, упражнения с отягощением	
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<b>Волейбол.</b>	28
	2.3.1. Совершенствование техники верхней передачи мяча	2
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2
	2.3.2. Техника верхней передачи мяча в парах.	2
	Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами	2
	2.3.3. Техника нижней передачи мяча .	2
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2
	2.3.4. Техника передачи мяча в тройках и четверках.	2
	Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами	2
	2.3.5. Сдача зачетного норматива	2
	Самостоятельная работа: выполнение передач	2
	2.3.6.Техника и тактике игры.	2
	Самостоятельная работа: двусторонняя игра	4
	Сдача зачетных нормативов.	2
	<b>Всего за 5 семестр</b>	56
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>	Содержание учебного материала	4
	1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2

<b>Тема 4. Лыжная подготовка</b>		28
	2.4.1. Совершенствование техники переменного двушажного хода	2
	Самостоятельная работа: передвижение на лыжах без палок, с палками	2
	2.4.2. Совершенствование техники одновременных ходов	2
	Самостоятельная работа: передвижения без отталкивания ногой, с отталкиванием ногой	2
	2.4.3. Совершенствование техники подъемов и спусков.	2
	Самостоятельная работа: преодоление спусков и подъемов	2
	2.4.4. Сдача зачетных нормативов.	2
	Самостоятельная работа: передвижение с использованием переменных и одновременных ходов	4
	2.4.5. Техника и тактика прохождения дистанции в условиях различного рельефа.	2
	Самостоятельная работа: равномерное передвижение слабой и средней интенсивности	2
	2.4.6. Передвижение с ускорениями	2
	Самостоятельная работа: передвижение с ускорениями	2
	2.4.7. Сдача зачетных нормативов.	2
<b>Тема 5. Атлетическая гимнастика</b>		20
	2.5.1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2
	Самостоятельная работа: Специальные силовые упражнения	2
	2.5.2. Развитие силы мышц туловища	2
	Самостоятельная работа: Специальные силовые упражнения	2
	2.5.3. Развитие силы мышц ног	2
	Самостоятельная работа: Специальные силовые упражнения	2
	2.5.4. Комплексное развитие различных мышечных групп	2
	Самостоятельная работа: Специальные силовые упражнения	4
	2.5.5. Сдача контрольных нормативов	2
	<b>Баскетбол.</b>	28
<b>Тема 6. Спортивные игры</b>	2.3.8. Совершенствование техники передачи и ловли мяча	2
	Самостоятельная работа: передачи от груди на месте, в движении. Передачи одной рукой, ловля мяча.	2
	2.3.9. Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски. Броски с различных дистанций, 3х очковые броски.)	2
	Самостоятельная работа: броски с места, штрафные броски, 3-х очковые броски	2
	2.3.10 Техника бросков в движении с различных направлений	2
	Самостоятельная работа: передвижения с остановками, поворотами, бросками в кольцо	2

	2.3.11.Сдача зачетных нормативов.	2
	Самостоятельная работа: передвижения с остановками, поворотами, бросками в кольцо	2
	2.3.12. Техника и тактика игры. Учебная игра.	2
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	2
	2.3.13 Правила игры в баскетбол. Техника и тактика игры в защите и нападении	2
	Самостоятельная работа: правила игры, двусторонняя игра	4
	2.3.14. Сдача зачетных нормативов.	2
	<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>80</b>
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>136</b>
<b>4 курс</b> <b>Раздел 1.</b> <b>Теоретическая</b> <b>часть</b>	Содержание учебного материала	4
	1.Сведения о предмете, техника безопасности	2
	Самостоятельная работа: изучение литературы, написание рефератов	2
<b>Раздел 2.</b> <b>Практическая</b> <b>часть</b>		
<b>Тема 1.</b> <b>Легкая</b> <b>атлетика</b>	Содержание учебного материала	8
	2.1.1. Беговая подготовка. Развитие выносливости	2
	Самостоятельная работа: бег с ходьбой слабой интенсивности	4
	2.1.4. Сдача зачетных нормативов.	2
<b>Тема 2.</b> <b>Гимнастика</b>	Содержание учебного материала	8
	2.2.1.Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.	2
	Самостоятельная работа: утренняя зарядка, силовые упражнения	4
	2.2.2. Сдача зачетных нормативов.	2
<b>Тема 3.</b> <b>Спортивные</b> <b>игры</b>		
	<b>Волейбол.</b>	28
	2.3.1. Совершенствование техники верхней передачи мяча	2
	Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2
	2.3.2. Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах	2
	Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами	2
	2.3.3.. Сдача зачетного норматива	2
	Самостоятельная работа: выполнение передач	2

2.3.4. Совершенствование техники нижней передачи мяча	2
Самостоятельная работа: выполнение передач над собой, у стены	2
2.3.5. Техника передачи мяча через сетку в двойках, в тройках	2
Самостоятельная работа: выполнение передач с партнерами	2
2.2.6. Совершенствование техники и тактики игры	2
Самостоятельная работа: двусторонняя игра	4
<b>Дифференцированный зачет</b>	2
<b>Всего за 4 курс</b>	48
<b>Всего</b>	340

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с локальными нормативными актами университета.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Оснащенность спортивного зала: спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, медболы, фишки для ограничения.

Оснащенность тренажерного зала: оборудование для силовых упражнений, тренажеры, раздевалки с душевыми кабинами.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

беговая дорожка, футбольное поле, баскетбольная, волейбольная площадка, полоса препятствий

Наименование лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

- справочная система КонсультантПлюс;
- офисный пакет Microsoft Office.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы:

- Акиншина, И. Б. Немецкий язык : учебник / И.Б. Акиншина, Л.Н. Мирошниченко. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 247 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015998-0. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=390828>

- Васильева, М. М. Практическая грамматика немецкого языка : учебное пособие / М.М. Васильева, М.А. Васильева. – 15-е изд. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 255 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015704-7. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=422088>

- Белоусова, А. Н. Иностранный язык. Сборник текстов : методические указания / А. Н. Белоусова ; Ухтинский государственный технический университет, Индустриальный институт (среднего профессионального образования). Промышленно-экономический лесной колледж (ПЭЛК). – Ухта

: Изд-во Ухтинского государственного технического университета, 2021. – 28 с. <http://lib.ugtu.net/book/41832/> 24 экз.

- Гаренских, Л. В. Немецкий язык: вводный курс = Deutsch: Vorkurs : практикум для СПО / Л. В. Гаренских, И. Т. Демкина. – 2-е изд. – Саратов : Профобразование, 2021. – 104 с. – ISBN 978-5-4488-1119-7. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/104910>

- Учурова, С. А. Основы теории немецкого языка: лексикология, фонетика, грамматика и стилистика = Grundlagen der deutschen Sprachtheorie: Lexikologie, Phonetik, Grammatik und Stilistik : учебное пособие для СПО / С. А. Учурова, Е. В. Луговых, А. О. Ильнер ; под редакцией Л. И. Корнеевой. – 2-е изд. – Саратов : Профобразование, 2021. – 239 с. – ISBN 978-5-4488-1128-9. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/104912>

- Нарустранг, Е. В. Практическая грамматика немецкого языка = Praktische Grammatik der deutschen Sprache : учебник / Е. В. Нарустранг. – Санкт-Петербург : Антология, 2021. – 304 с. – ISBN 978-5-907097-27-8. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/104145>

- Романеева, В. В. Немецкий язык в разговорных темах : учебное пособие по немецкому языку для обучающихся факультета СПО / В. В. Романеева. – Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2019. – 52 с. – ISBN 2227-8397. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа:

<https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/107910>

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- СПС КонсультантПлюс;
- ЭБС ZNANIUM.COM;
- Сетевая электронная библиотека «ЭБС «Лань»;
- ЭБС ЮРАЙТ;
- ЭР ЦОС «PROФобразование».

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Итоговые результаты обучения проверяются на дифференцированном зачете.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;</p> <p>применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</p> <p>применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений</p>	<p>Перечень нормативов и критерии оценки (Таблица 4.2.)</p>	<p>Тестирование уровня физической подготовленности и освоенных в процессе обучения и самостоятельной работы навыков</p>
<p>знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>способы самоконтроля за состоянием здоровья;</p> <p>тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</p>		<p>Письменное тестирование полученных в процессе обучения теоретических знаний, проверка выполнения индивидуальных заданий</p>

## 4.2. Структура и примерное содержание оценочных материалов для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура»

Промежуточная аттестация осуществляется по накопительной системе оценок и сдачи контрольных нормативов по видам спорта.

Контрольные задания  
для определения и оценки уровня физической подготовленности  
обучающихся

Зачетные нормативы	юноши			девушки		
	оценка					
	удовл	хорошо	отлично	удовл	хорошо	отлично
Бег 100 м (сек.)	15.4	14.4	13.4	17.6	16.8	16.2
Бег 500 м. ( мин.сек.)	2.10	1.50	1.35	3.00	2.15	1.50
Бег 1000 м ( мин.сек.)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
Бег 2000 м ( мин.сек.)				12.00	11.00	10.00
Бег 3000 м (мин.сек.)	15.00	13.00	12.00			
Бег без учета времени	5км			3км		
Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	165	175	185
Метание гранаты (м)	30	35	40	15	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	10			
Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20
Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз)				25	30	35
Прыжки через скакалку (кол-во раз в мин.)	80	100	120	80	100	120
Волейбол: прием и передача мяча сверху и снизу над собой, у стены (кол-во раз).	10	15	20	8	10	15
Волейбол: прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	10	15	20	8	10	15
Волейбол: верхняя прямая подача ( из 5 подач)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол: штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	5
Баскетбол: ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно (сек)	25	20	15	30	25	20