## Задания для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине «Физическая культура» организована в форме зачетов (по окончании каждого семестра) и дифференцированного зачета (по окончании всего периода обучения по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности «Правоохранительная деятельность».

В процессе зачетов оценивается ведение обучающимся Дневника здоровья, подготовка реферата/ презентации /проекта/ учебно-исследовательской работы, выполнение нормативов комплекса ГТО, организация и проведение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с обучающимися, освоения тактики спортивных игр.

Дифференцированный зачет предусматривает выполнение «боевых приемов борьбы» и контрольно-нормативного тестирования уровня физической подготовленности по трем ведущим физическим качествам: сила, скорость, выносливость.

**Практическое задание:** выполнение боевых приемов борьбы

**Контрольно-нормативное тестирование уровня физической подготовленности:**

1. Челночный бег

2. Пресс за 1 мин

3. Прыжки в длину с места, см

4. Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши)

5. Бег на лыжах 5 км (мин, с)

6. 12-минутный беговой тест Купера для юношей (дистанция, км)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тип задания** | **Показатели и критерии оценивания** | | | |
| **отлично** | **хорошо** | **удовлетворительно** | **неудовлетворительно** |
| **Практическое задание**  **(выполнение боевых приемов борьбы)** | Индивидуальная оценка по боевым приемам борьбы выставляется на основании демонстрации приемов на несопротивляющемся партнере, или по правилам рукопашного боя на основании результатов поединка, или по результатам решения типовой задачи, имитирующей единоборство и задержание сопротивляющегося правонарушителя. Выполнение боевых приемов борьбы должно заканчиваться задержанием и сопровождением партнера до команды преподавателя "ОТПУСТИТЬ ЗАХВАТ". Выполнение приема оценивается: "выполнено" если прием проведен технически правильно, быстро, уверенно и доведен до завершения. | | | "Не выполнено" - если прием проведен без «шокирующего - расслабляющего» удара, в соответствии с описанием технически не правильно, медленно или не доведен до завершения |
| **Выполнение контрольно-нормативного задания** | 1.Челночный бег 4×10 м, с  Девушки 8,4  Юноши7,3 | 1.Челночный бег 4×10 м, с  Девушки 8,7-9,3  Юноши8,0–7,7 | 1.Челночный бег 4×10 м, с  Девушки 8,7-9,7 и выше  Юноши8,2 и выше | Не выполнения контрольно-нормативного задания |
| 2.Пресс за 1 мин  Девушки 55 | Пресс в 1 мин  Девушки 45 | Пресс в 1 мин  Девушки 40 | Не выполнения контрольно-нормативного задания |
| 3.Прыжки в длину с места, см  Девушки 210 и выше  Юноши230 и выше 240 | Прыжки в длину с места, см  Девушки 195–210  Юноши170–190 | Прыжки в длину с места, см  Девушки 160 и ниже  Юноши180 и ниже | Не выполнения контрольно-нормативного задания |
| 4.Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши) 12 и выше | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши) 9-10 | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши) 6 и ниже | Не выполнения контрольно-нормативного задания |
| 5.Бег на лыжах 5 км (мин, с) юноши 25,50  Бег на лыжах 3 км (мин, с)  Девушки 20,30 | Бег на лыжах 5 км (мин, с) юноши 27,20  Бег на лыжах 3 км (мин, с)  девушки 25,50 | Бег на лыжах 5 км (мин, с) юноши (без времени)  Бег на лыжах 3 км (мин, с)  девушки (без времени) | Не выполнения контрольно-нормативного задания |
| 6. 12-минутный беговой тест Купера для юношей (дистанция, км)2750–3000  Девушки 2300–2400 | 12-минутный беговой тест Купера для юношей (дистанция, км) 2500-2750  Девушки 2100-2300 | 12-минутный беговой тест Купера для юношей (дистанция, км) 2200-2500  Девушки 1900-2100 | Не выполнения контрольно-нормативного задания |