



**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ТЕХНИЧЕСКИЙ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ» (ПОАНО «ТПСК»)**

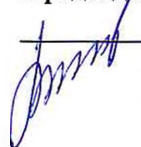
367012, РД, г. Махачкала, ул. Магомеда Гаджиева, 22; 367007, РД, г. Махачкала, ул. Бейбулатова, 13. Контакт. тел: 8-906-450-00-59;  
8-989-890-01-02. E-mail: [tpsk2019@bk.ru](mailto:tpsk2019@bk.ru); [muradalieva\\_alfiya@mail.ru](mailto:muradalieva_alfiya@mail.ru). Сайт: [pojar-spas.ru](http://pojar-spas.ru). Telegram: [https://t.me/pojar\\_spas](https://t.me/pojar_spas)

**РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО:**

на заседании ПЦК

Протокол № 1 от «20» 01 2024 г.

Председатель

 / Агамирзоева Ш.Р.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ПОАНО «ТПСК»

Мурадалиева А.В.

» 01 2024 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
по специальности  
40.02.03 Право и судебное администрирование  
на базе среднего общего образования**

Махачкала 2024 г.

## Оглавление

I Паспорт комплекта фондов оценочных средств дисциплины «Физическая культура» .....	4
II Текущий контроль и оценка результатов обучения по дисциплине «Физическая культура» .....	13
III Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» .....	21

# І Паспорт комплекта фондов оценочных средств дисциплины «Физическая культура»

## 1. Область применения

Комплект **оценочных средств** (КОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» программы подготовки специалистов СПО специальности по специальности 40.02.03 «Право и судебное администрирование».

Объем часов на аудиторную нагрузку 122, на самостоятельную работу 122.

## 2. Объекты оценивания – результаты освоения

Комплект КОС позволяет оценить следующие результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС специальности по специальности 40.02.03 «Право и судебное администрирование» и рабочей программой дисциплины «Физическая культура»:

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

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

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Вышеперечисленные умения, знания и практический опыт направлены на формирование у студентов следующих **профессиональных и общих компетенций**:

Коды компетенции (по ФГОС)	Содержание компетенций согласно ФГОС
ОК 10	Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения дисциплины.

В соответствии с учебным планом специальности 40.02.03 «Право и судебное администрирование» и рабочей программой дисциплины «Физическая культура» предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения учебных материалов курса.

### 3.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения дисциплины в соответствии с рабочей программой происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- выполнение практических работ,
- проверка выполнения самостоятельной работы студентов,

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля – задания в тестовой форме, сдача нормативов, комплексы упражнений.

#### **Выполнение практических работ.**

Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями.

Занятия в форме практической подготовки обеспечивают сформированность профессиональных умений, предусмотренные рабочей программой дисциплины, а именно «Физическая культура».

**Практические занятия:**

- Практическое занятие №1
- Практическое занятие №2
- Практическое занятие №3
- Практическое занятие №4
- Практическое занятие №5
- Практическое занятие № 6

**Задания в форме практической подготовки:**

- Задания в форме практической подготовки №1
- Задания в форме практической подготовки №2
- Задания в форме практической подготовки №3
- Задания в форме практической подготовки №4
- Задания в форме практической подготовки №5

Список практических работ:

***Практическое занятие № 1***

**Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

1.1.1 Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

1.1.2 Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом.

***Практическое занятие №2***

**Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта**

1.2.1 Связь занятий физической культурой со здоровьем.

1.2.2 Связь занятий физической культурой с физическим развитием.

***Практическое занятие №3***

**Тема 1.3. Основы здорового образа жизни**

1.3.1. Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, на улучшение физического развития и физической подготовленности.

***Практическое занятие №4***

**Тема 2.1. Методико-практические занятия.**

**Легкая атлетика:**

2.1.1 Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Понятие об утомлении и переутомлении. Строевые упражнения (повторение).

2.1.2. Ходьба, 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.

**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).

2.1.3. Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами.



### **Волейбол:**

2.1.3 Правила техники безопасности в игре волейбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры волейбол.

### **Гимнастика:**

2.1.4 Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.

### *Практическое занятие №5*

#### **Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия.**

### **Легкая атлетика:**

3.1.1 Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).

3.1.2 Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.

### **Баскетбол:**

3.1.4 Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.

3.1.5 Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении.

3.1.6 Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».

### **Волейбол:**

3.1.7 Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.

3.1.8 Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру.

### **Гимнастика:**

3.1.14 ОРУ типа зарядки. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения.

3.1.15 Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью.

### *Практическое занятие №6*

#### **Тема 4.1. Контроль-оценочные.**

4.1 Информационный контроль за учебной деятельностью. Требования к уровню подготовки студентов. Оценка освоения учебного материала.

4.2 Теоретические и методические знания, умения и навыки.

4.3 Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.

4.4 Контрольные задания, упражнения, тесты. Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий.

4.5 Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий.

4.6 Контрольные задания.

4.7 Контрольные упражнения.

4.8 Контрольные тесты.

## Список занятий, проводимых в форме практической подготовки

### *Задания в форме практической подготовки №1*

#### Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта

1. Разработка упражнений для укрепления правильной осанки
2. Разработка упражнений на внимание и мышление

### *Задания в форме практической подготовки №2*

#### Тема 1.3. Основы здорового образа жизни

1. Разработка викторины «Успех вашего здоровья в.?»

### *Задания в форме практической подготовки №3*

#### Тема 2.1. Методико-практические занятия

1. Игры на переключение внимания, расслабление мышц тела

### *Задания в форме практической подготовки №4*

#### Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия

1. Игровая ситуация: «Гермес и его команда». (игры на формирование ловкости и координации)

### *Задания в форме практической подготовки №5*

#### Тема 4.1. Контрольно-оценочные занятия

1. Снять видеоролик спортивной деятельности каждой группы.

**Проверка выполнения самостоятельной работы.** Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.

Самостоятельная подготовка студентов по дисциплине предполагает следующие виды и формы работы:

- Выполнение заданных физических упражнений;
- Написание и защита доклада;
- Работа со справочной литературой.
- Самостоятельная подготовка по комплексам ОРУ.

Спецификации контрольных работ приведены ниже в данном КОС.

### **Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и	Проверочная работа. Внеаудиторная самостоятельная работа
основы здорового образа жизни.	Проверочная работа. Внеаудиторная
<b>Уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных	Контрольная работа. Внеаудиторная самостоятельная работа. Практическая работа

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверить у обучающихся уровень сформированности и развития профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 10	Понимание сути здорового образа жизни; применение профессиональных знаний для его исполнения	Практическая работа тест с целью оценки практических навыков

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» – дифференцированный зачет, спецификация которого содержится в данном КОС.

Студенты допускаются к сдаче при выполнении всех видов самостоятельной работы, практических заданий, предусмотренных рабочей программой и календарно-тематическим планом УД.

#### **4. Система оценивания текущего контроля и промежуточной аттестации**

При оценивании практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:

- качество выполнения практической части работы;
- качество оформления отчета по работе;

Каждый вид работы может быть оценен в разных системах оценивания, в зависимости от того, какая конкретная система оценивания выбрана педагогом. Например, в пятибалльной системе оценки ставятся следующим образом:

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять полученные знания. Оценка «5» (отлично) предполагает полную демонстрацию умений и навыков по ОФП.

«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, осознанно применяет теоретические знания на практике, демонстрирует физическую подготовку, но подготовка имеет отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении практических знаний; пропускает занятия и не сдает все положенные нормативы и комплексы.

«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в оздоровительных комплексах, искажает их смысл; не может практически применять полученные знания, пропускает систематически занятия, не сдает ни один норматив и комплекс.

## Текущий контроль и оценка результатов обучения по дисциплине «Физическая культура»

### Спецификация практических работ

**1. Назначение практических работ** – оценить уровень подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура» с целью текущей проверки знаний и умений.

**2. Содержание практических работ** определяется в соответствии с рабочей программой «Физическая культура» и её содержанием.

**3. Принципы отбора содержания практической работы:** ориентация на требования к результатам освоения данной дисциплины, представленным в рабочей программе.

#### **4. Структура практической работы**

4.1 Практические работы включают несколько вариантов заданий

4.2 Задания письменной контрольной работы предлагаются в тестовой форме

#### **5. Система оценивания отдельных заданий и практической работы в целом**

5.1 Практическая работа в традиционной форме оценивается по пятибалльной шкале:

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять полученные знания. Оценка «5» (отлично) предполагает полную демонстрацию умений и навыков по ОФП.

«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, осознанно применяет теоретические знания на практике, демонстрирует физическую подготовку, но подготовка имеет отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении практических знаний; пропускает занятия и не сдает все положенные нормативы и комплексы.

«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в оздоровительных комплексах, искажает их смысл; не может практически применять полученные знания, пропускает систематически занятия, не сдает ни один норматив и комплекс.

5.2 Итоговая оценка за практическую работу определяется как средний балл по всем заданиям (вопросам).

#### **Рекомендации по подготовке к практическим работам**

##### *Основные источники:*

1. Андриюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андриюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2023. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading> (дата обращения: 26.10.2021). - Текст: электронный

2. Морозов О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни учеб. - 4-е изд., стер.. Учебник / О.В. Морозов, В.О. Морозов. - Москва : Флинта, 2023. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/352478/reading> (дата обращения: 26.10.2021). - Текст: электронный.

3. Нечушкин Ю. В. и др. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / Ю.В. Нечушкин. - Москва : МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2023. - 83 с. - ISBN 978-5-7038-5485-3. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/378425/reading> (дата обращения: 26.10.2021). - Текст: электронный.

4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. —



(Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454861>

Чтобы успешно справиться с заданиями, нужно внимательно прочитать вопросы. Именно внимательное, вдумчивое чтение – половина успеха.

## Варианты заданий для практических занятий, занятий в форме практической подготовки, самостоятельные и контрольные работы

### Комплекты заданий по дисциплине *Физическая культура*

#### *Практическое занятие № 1*

#### Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

1.1.1 Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

1.1.2 Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом.

Задания:

Проверить физическую подготовку:

Вид деятельности		Баллы				
		5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места, см.	д	180	170-179	160-169	150-159	130-149
	ю	230	210-229	200-209	190-199	160-189
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	д	51-60	41-50	31-40	21-30	20
	ю	60	55-59	50-54	46-49	45
В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	ю	10	7-9	5-6	3-4	2
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз	ю/д	145	136-144	125-135	116-124	115
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз	д	41	31-40	26-30	21-25	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		10	7-9	4-6	3	2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	ю	13	10-12	8-9	6-7	5
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	д	18-20	14-16	8-10	5-7	2-4
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	ю	15	13	11	8	6
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)	д	+16	+11-15	+8-10	+5-6	+4
	ю	+13	+8-12	+5-7	+2-4	+1

#### *Практическое занятие №2*

#### Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта

1.2.1 Связь занятий физической культурой со здоровьем.

1.2.2 Связь занятий физической культурой с физическим развитием.

Задание:

Приготовить тесты по темам.

### **Практическое занятие №3**

#### **Тема 1.3. Основы здорового образа жизни**

1.3.1. Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, на улучшение физического развития и физической подготовленности.

Задания:

1. Провести эстафету между группами.
2. Ознакомить студентов с техникой безопасности на занятиях по физической культуре.

### **Практическое занятие №4**

#### **Тема 2.1. Методико-практические занятия.**

##### **Легкая атлетика:**

2.1.1 Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Понятие об утомлении и переутомлении. Строевые упражнения (повторение).

2.1.2. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать пережат на спине и др.). Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

##### **Баскетбол:**

2.1.2 Правила 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).

2.1.3. Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами.

##### **Волейбол:**

2.1.3 Правила техники безопасности в игре волейбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры волейбол.

##### **Гимнастика:**

2.1.4 Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Задания:

1. Ознакомить студентов с правилами техники безопасности на занятиях с различными видами спорта.

### **Практическое занятие №5**

#### **Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия.**

##### **Легкая атлетика:**

3.1.1 Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).

3.1.2 Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.

##### **Баскетбол:**

3.1.4 Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.

3.1.5 Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении.

3.1.6 Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».

## Волейбол:

3.1.7 Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.

3.1.8 Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру.

## Гимнастика:

3.1.14 ОРУ типа зарядки. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения.

3.1.15 Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью.

Задания:

## Гимнастика:

КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА № 1	КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА НА КОВРИКЕ	КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА № 2
И.п. – о.с. 1-правая вперед на носок, руки за голову 2-правая в сторону на носок, руки вперед 3-правая вперед скрестно на носок, руки на пояс 4-о.с. 5-6-приставной шаг вперед, руки перед грудью 7-8- 2 шага на месте	И.п. – о.с. 1 – поворот туловища направо, правая рука на пояс 2 – и.п. 3 – наклон туловища влево, правую руку за голову 4 – и.п. 5 – наклон туловища назад, руки на пояс 6 – руки в стороны 7 – руки к плечам 8 – и.п.	И.п. – руки на пояс 1 – шаг правой в сторону, правую руку за голову 2 – приставляя левую ногу, руки перед грудью 3 – полуприсед правую на пояс, левую – вперед 4 – выпрямиться, руки вниз 5-6 – 2 шага на месте, 2 хлопка 7-8 – поворот направо, руки вниз
1-2-поворот направо, руки за голову 3-4-приставной шаг назад, руки вперед 5-6-поворот налево, руки к плечам 7-наклон вперед, руки в стороны	1 – наклон вперед, коснуться пола 2 – упор присев 3 – упор стоя на коленях 4 – правая нога прямая вверх, левая рука вперед 5 – упор стоя на коленях 6 – упор лёжа 7 – упор лёжа согнув руки 8 – упор лёжа	1 – выпад правой вперед, руки за голову 2 – выпрямляясь, приставить левую, руки вперед 3 – правую руку к плечу 4 – левая рука в сторону, правая рука вперед 5 – левая рука за голову, правая рука в сторону 6 – и.п. 7 – правая нога скрестно вперед, руки за спиной 8 – и.п.
1-выпад правой в сторону, руки на колено 2-вернуться в и.п. 3-выпад левой вперед, руки к плечам 4-вернуться в и.п. 5-присед, руки в стороны 6-вернуться в и.п. 7-8- 2 хлопка	1 – упор стоя на правом колене 2 – левая нога прямая вверх, правая рука к плечу 3 – упор стоя на коленях 4 – сед на пятках, руки на пояс 5 – наклон туловища назад, руки в стороны 6 – выпрямиться, руки на пояс 7-8 – 2 хлопка	1-2 – поворот налево, руки за голову 3-4 – приставной шаг правой ногой назад, руки вперед 5-6 – поворот налево, руки на пояс 7-8 – поворот направо, руки к плечам скрестно
1-прыжок в стойку ноги врозь, руки на пояс 2-прыжок в и.п. 3-прыжок в стойку ноги врозь, руки вперед 4-прыжок в стойку ноги вместе, руки на пояс 5-6- 2 прыжка на двух 7-8 -2 шага на месте, руки вниз	1 – упор стоя на коленях 2 – упор лёжа 3 – согнув правую руку, упор на правое предплечье 4 – согнув левую руку, упор на левое предплечье 5 – выпрямить правую руку в упоре лёжа 6 – выпрямить левую руку в упоре лёжа 7 – упор стоя на коленях 8 – сед на пятках, руки на пояс Встать в исходное положение	1 – мах правой ногой в сторону, руки вперед 2 – и.п. 3 – мах левой ногой вперед, хлопок под ногой 4 – и.п. 5 – прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой 6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вниз 7-8 – 2 шага на месте



**Баскетбол:**

Упражнение	Количество баллов				
	1	2	3	4	5
Штрафной бросок - количество баллов определяется количеством попаданий в кольцо из 6 бросков.	1	2	3-4	5	6
Броски в движении с ведением от середины из 5-х попыток (кол-во попаданий)	1	2	3	4	5
Броски из-за трехочковой линии (из 10 бросков кол-во попаданий)	1	2	3	4	5
Упражнение «восьмерка» (ведение мяча поочередно правой, левой рукой с попаданием в оба кольца), сек. д/ю	32/27	30/25	28/23	26/21	24/19

**Легкая атлетика:**

Упражнение		Баллы				
		5	4	3	2	1
Челночный бег 4x9 м., сек	д	9,6	9,7-10,0	10,1-11,1	11,2-11,6	11,7
	ю	9,2	9,3-9,6	9,7-10,2	10,3-10,7	10,8
Спринтерский бег 100 м., сек	д	15,7-15,9	16,0-16,9	17,0-17,8	17,9-18,6	18,7
	ю	13,2-13,7	13,8-13,9	14,0-14,2	14,3-14,5	14,6
Спринтерский бег 60м, сек	д	9,6	9,7-10,6	10,7-10,9	11,0-11,1	11,2-11,5
	ю	8,7	8,8-9,7	9,8-10,0	10,1-10,3	10,4-10,7
Бег 300м., мин.	д	57,0	1.03,0	1.10,0	1.20,0	1.35,0
Бег 500м., мин.		2,15-2,29	2,30-2,44	2,45-2,54	2,55-2,59	3,00-3,10
Бег 1000 м., мин.	ю	4,00-4,14	4,15-4,34	4,35-4,54	4,55-4,59	5,00
Бег 400 м., мин.		1.00,00	1.03,00	1.06,00	1.13,00	1.17,00
Бег 2км., мин.	д	10,30	10,45	11,05	11,20	11,35
Бег 3 км., мин.	ю	12,30	12,45	13,15	13,30	14,0
Метание гранаты, м.	д	21	20-18	17-15	14	13
	ю	38	37-34	32-33	28-31	27

**Практическое занятие №6****Тема 4.1. Контроль-оценочные.**

- 4.1 Информационный контроль за учебной деятельностью. Требования к уровню подготовки студентов. Оценка освоения учебного материала.
- 4.2 Теоретические и методические знания, умения и навыки.
- 4.3 Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.
- 4.4 Контрольные задания, упражнения, тесты. Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий.
- 4.5 Средняя оценка результатов учебно- тренировочных занятий.
- 4.6 Контрольные задания.
- 4.7 Контрольные упражнения.
- 4.8 Контрольные тесты.

**Задания:**

Список рефератов:

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).  
Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).

6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста -работника социальной сферы.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
21. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
22. Физическое качество - сила.
23. Занятия физическими упражнениями при миопии.
24. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
25. Питание как компонент здорового образа жизни.
26. Влияние физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.
27. Физическое качество - быстрота.
28. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.
29. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
30. Физическое качество - ловкость.
31. Физическое качество - выносливость.
32. Изменения, наступающие в организме в условиях крайнего севера.
33. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов эндокринной системы.
34. Приспособление человека к условиям жаркого климата.
35. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях крови.
36. Физическое качество - гибкость.
37. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов пищеварения.
38. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

### **Список занятий, проводимых в форме практической подготовки**

#### ***Задания в форме практической подготовки №1***

#### **Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта**

1. Разработка упражнений для укрепления правильной осанки
2. Разработка упражнений на внимание и мышление

#### ***Задания в форме практической подготовки №2***

#### **Тема 1.3. Основы здорового образа жизни**

2. Разработка викторины «Успех вашего здоровья в.?»

*Задания в форме практической подготовки №3*

**Тема 2.1. Методико-практические занятия**

2. Игры на переключение внимания, расслабление мышц тела

*Задания в форме практической подготовки №4*

**Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия**

1. Игровая ситуация: «Гермес и его команда». (игры на формирование ловкости и координации)

*Задания в форме практической подготовки №5*

**Тема 4.1. Контрольно-оценочные занятия**

1. Снять видеоролик спортивной деятельности каждой группы.

**Комплект заданий для проверочной работы  
по теме «Физическая культура»**

1. К основным критериям физического развития не относится ...  
а. длина тела; б. масса тела; в. частота сердечных сокращений (ЧСС);  
г. жизненная емкость легких (ЖЕЛ).
2. При помощи какого теста определяется уровень развития быстроты?  
а. «челночный бег 4 x 10 м»; б. прыжок в длину с места; в. отжимание в упоре лежа;  
г. жим штанги лежа.
3. Снижение нагрузок на стопу ведет ...  
а. к сколиозу; б. к головной боли; в. к плоскостопию; г. к гипертонии.
4. Кому принадлежала идея и инициатива возрождения Олимпийских игр?  
а. Хуану Антонио Самаранчу; б. Пьеру де Кубертену; в. Деметриусу Викеласу;  
г. Джеймсу Куперу.
5. К спортивным играм относится ...  
а. баскетбол; б. бокс; в. лапта; г. армрестлинг.
6. Основным специфическим средством физического воспитания являются ...  
а. физические упражнения. б. закаливание. в. солнечная радиация.  
г. соблюдение режима дня.
7. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...  
а. исходного положения. б. подводящих упражнений. в. ведущего звена техники. г. основы техники.
8. Какая из дистанций является спринтерской?  
а. 100 м; б. 5000 м; в. 1500 м; г. 3000 м.
9. В лыжных гонках скорость выше при беге ...  
а. классическим ходом; б. коньковым ходом; в. комбинированным ходом;  
г. скорость одинакова.

10. При игре в волейбол вторая партия продолжается до ...  
а. 25 очков; б. 21 очка; в. 15 очков;  
г. 12 очков.
11. Физическими упражнениями принято называть...  
а. действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.  
б. многократное повторение двигательных действий.  
в. двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания.  
г. движения, способствующие повышению работоспособности.
12. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения ...  
а. на равновесие; б. на координацию движений; в. на быстроту движений;  
г. на силу.
13. Для повышения устойчивости лыжника в передне-заднем направлении на спуске необходимо...  
а. выпрямиться. б. развести руки с палками в стороны.  
в. вывести одну лыжу вперед. г. отвести руки с палками назад.
14. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?  
а. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений.  
б. Упражнения, способствующие снижению веса тела.  
в. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.  
г. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.
15. Наивысшие показатели гибкости проявляются ...  
а. в утренние часы; б. в пределах 11-18 часов; в. в вечерние часы;  
г. не зависят от времени суток.
16. В каком из вариантов правильно указан олимпийский девиз?  
а. Главное не победа, а участие. в. Быстрее, выше, сильнее.  
б. Через труд и упорство к Славе Родины. г. Быстрее, выше, дальше.
17. Относительная сила – это:  
а. сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса.  
б. сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другими.  
в. сила, приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физиологического поперечника мышцы.  
г. сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.
18. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?  
а. Скорость одиночного движения. в. Быстрота двигательной реакции.  
б. Частота движений. г. Ускорение.
19. Число движений в единицу времени характеризует ...  
а. темп движений. в. скоростную выносливость.  
б. ритм движений. г. сложную двигательную реакцию.
20. Фланг это:  
а. направление, в котором выполняется упражнение.  
б. правое и левое окончание строя.



в. середина строя.

г. форма строя.

21. Закаливание солнцем рекомендуется проводить ...

а. с 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приема пищи;

б. с 11 до 14 часов и через 1 час после приема пищи;

в. с 12 до 16 часов и через 40 минут после приема пищи;

г. с 13 до 17 часов и через 2 часа после приема пищи.

22. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе ...

а. обеспечения полноценного физического развития;

б. совершенствования телосложения;

в. закаливания и физиотерапевтических процедур;

г. формирования двигательных умений и навыков.

23. Во время игры в баскетбол игрок может выходить на замену:

а. 1 раз;

б. 3 раза;

в. не более 5 раз;

г. количество замен не ограничено.

24. основополагающие принципы современного Олимпизма изложены в...

а. Олимпийской хартии.

в. Положении об Олимпийской солидарности.

б. Олимпийской клятве.

г. официальных разъяснениях МОК.

25. Под двигательной активностью понимают ...

а. суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.

б. определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся.

в. определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности.

г. педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

26. Физкультминутки и физкультурные паузы проводятся ...

а. на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся.

б. на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому.

в. в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха.

г. после окончания каждого урока (на переменах).

27. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

а. Скоростно-силовые способности.

б. Личностно-психические качества.

в. Факторы функциональной экономичности.

г. Аэробные возможности.

28. Под пассивной гибкостью понимают ...

а. гибкость, проявляемую в статических позах.

б. способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.).





### **Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия**

1. Ознакомиться с упражнениями на гибкость, силу и растяжение
2. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Подвижная игра «У медведя во бору»

#### ***Самостоятельная работа №6***

### **Тема 4.1. Контроль-оценочные занятия**

Контрольные задания, упражнения, тесты.

---

## **III Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура»**

---

**Назначение дифференцированного зачета** – оценить уровень подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура» с целью установления их готовности к дальнейшему усвоению ОП специальности 40.02.03 «Право и судебное администрирование».

**1. Содержание экзамена** определяется в соответствии с ФГОС СПО специальности 40.02.03 «Право и судебное администрирование» рабочей программой дисциплины «Физическая культура».

#### **2. Структура дифференциального зачета**

Упражнения содержат базовые навыки физической подготовленности обучающихся разных медицинских групп. Упражнения равноценны по трудности.

#### **3. Система оценивания отдельных заданий (вопросов) и зачета в целом**

Зачет проводится в конце года и предусматривает контроль качества и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

- юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.



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

Вид деятельности		Баллы				
		5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места, см.	д	180	170-179	160-169	150-159	130-149
	ю	230	210-229	200-209	190-199	160-189
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	д	51-60	41-50	31-40	21-30	20
	ю	60	55-59	50-54	46-49	45
В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	ю	10	7-9	5-6	3-4	2
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз	ю/д	145	136-144	125-135	116-124	115
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз	д	41	31-40	26-30	21-25	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		10	7-9	4-6	3	2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	ю	13	10-12	8-9	6-7	5
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	д	18-20	14-16	8-10	5-7	2-4
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	ю	15	13	11	8	6
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)	д	+16	+11-15	+8-10	+5-6	+4
	ю	+13	+8-12	+5-7	+2-4	+1

**4. Система оценивания отдельных заданий (вопросов) в целом**

1.1 Итоговая оценка определяется как средний балл по всем вопросам.

Инструкция по сдаче экзамена:

- Допуск к зачету студент получает после сдачи всех тем, изученных в процессе учебы. Задолженности будут приниматься в виде рефератов по пропущенным темам.
- Оценка на зачете ставится с учётом работы студента в семестре.

1.2 Каждый теоретический вопрос в традиционной форме оценивается по пятибалльной шкале:

*«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; научно-понятийным аппаратом; за умение практически применять теоретические знания, качественно выполнять все виды лабораторных и практических работ, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа (в устной или письменной форме) на практико-ориентированные вопросы; обоснование собственного высказывания с точки зрения известных теоретических положений.*

*«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ (в устной или письменной форме), но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.*

*«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.*

*«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может*