ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Адрес: РД. г. Махачкала ул. Аскерханова 13 «А» /; Тел: 8-(988)-784-51-56;
Сайт: www.gpk-college.ru /; E-mail: gpk-college@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-методической работе
_____Д.А. Магарамова
«29» августа 2023г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для оценки результатов освоения учебной дисциплины

СГ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

40.02.04 «Юриспруденция»

Квалификация выпускника – юрист

ЭП
Подписан: ПОЧУ "ГПК"
DN: OID.1.2.643.100.4=0562062661, СНИЛС=07046606954, ОГРН=1060562004788, ИНН=056119699445, E=gpk-bukhgalter@mail.ru, C=RU, S=05 Республика Дагестан, L=Г. МАХАЧКАЛА, STREET="АМЕТ-ХАНА СУЛТАНА, ЗД. 91", O="ПОЧУ ""ГПК""", CN="ПОЧУ ""ГПК""", T=ДИРЕКТОР, G=АЛАУТДИН САДИТДИНОВИЧ, SN=АСКЕРОВ
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место вашего подписания
Дата: 2025-01-09 16:07:27

Махачкала, 2023

Фонд оценочных средств по дисциплине разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности40.02.04 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 октября 2023 г. № 798, зарегистрированного 01 декабря 2023 года, регистрационный № 76207, входящего в укрупнённую группу 40.00.00 Юриспруденция.

Рассмотрено на заседании Педагогического совета ПОЧУ «ГПК»

Протокол №1 от 29.08.2023 года

Разработчик:

Магомедова К.М.., ст. преподаватель ПОЧУ «ГПК»

Организация-разработчик: Профессиональное образовательное частное учреждение «Гуманитарно-педагогический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт фонда оценочных средств.....

I. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО ПРОГРАММЫ.....

1.1. Перечень формируемых компетенций .....

1.2.Компонентный состав компетенций.....

II. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ.....

2.1. Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования по видам оценочных средств .....

III. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....

3.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля успеваемости обучающихся .....

3.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации обучающихся

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ .....

Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств разрабатывается для текущего контроля успеваемости, для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура» в целях определения соответствия их учебных достижений поэтапным требованиям образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена по специальности .

ФОС по дисциплине «Физическая культура» включают в себя: перечень планируемых результатов обучения по дисциплине; описание показателей и критериев оценивания результатов обучения на различных этапах их достижения, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки основных видов учебной деятельности, характеризующих этапы достижения результатов обучения в процессе освоения ППССЗ; методические материалы, определяющие процедуры оценивания основных видов учебной деятельности, характеризующих этапы достижения результатов обучения.

Фонд оценочных средств сформирован на основе ключевых принципов оценивания:

- валидности: объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения;

- надежности: использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений;

- объективности: разные студенты должны иметь равные возможности добиться успеха.

Основными параметрами и свойствами ФОС являются:

- предметная направленность (соответствие предмету изучения конкретной учебной дисциплины);
- содержание (состав и взаимосвязь структурных единиц, образующих содержание теоретической и практической составляющих учебной дисциплины);
- объем (количественный состав оценочных средств, входящих в ФОС);
- качество оценочных средств и ФОС в целом, обеспечивающее получение объективных и достоверных результатов при проведении контроля с различными целями.

I. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО ПРОГРАММЫ

1.1. Перечень формируемых компетенций

код компетенции	формулировка компетенции
ОК	**ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ**
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективеи команде
ОК -08	Использовать средствафизической культуры для сохранения и укрепления здоровьяв процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровняфизической подготовленности

1.2.Компонентный состав компетенций

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	**Умения:**
		распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте
		анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части
		определять этапы решения задачи
		выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы
		составлять план действия
		определять необходимые ресурсы
		владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах
		реализовывать составленный план
		оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
		Знания:
		актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить
		основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте алгоритмы
		выполнения работ в профессиональной и смежных областях
		методы работы в профессиональной и смежных сферах
		структуру плана для решения задач
		порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
		номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	**Умения:**
		организовывать работу коллектива и команды
		взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		Знания:
		психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
		основы проектной деятельности

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	**Умения:**
		использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
		применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
		пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
		Знания:
		роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
		основы здорового образа жизни
		условия профессиональной деятельности и зоны
		риска физического здоровья для специальности
		средства профилактики перенапряжения

II. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

2.1. Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования по видам оценочных средств

ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	наименование оценочного средства	характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
ПИСЬМЕННЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА			
1.	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
ПРАКТИЧЕСКИЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА			
2.	Лёгкая атлетика	Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту, метания. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.	комплект контрольных нормативов
	Спортивные игры	Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.	комплект контрольных нормативов
	Гимнастика	Оценка техники обязательных элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты. Оценка техники выполнения упражнений на снарядах.	комплект контрольных нормативов

А) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕФЕРАТОВ

№ п/п	*Критерии оценивания*	*Шкала оценок*	
		Количество баллов	*Оценка*
1.	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.	9-10	Отлично (высокий уровень сформированности компетенции)
2.	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.	7-8	Хорошо (достаточный уровень сформированности компетенции)
3.	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы.	4-6	Удовлетворительно (приемлемый уровень сформированности компетенции)
4.	Тема освоена лишь частично; допущены грубые ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.	1-3	
5.	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.	0	Неудовлетворительно (недостаточный уровень сформированности компетенции)

Б) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

№ п/п	*Критерии оценивания*	*Шкала оценок*	
		Количество баллов	*Оценка*
1.	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.	10-20	Зачтено (достаточный уровень сформированности компетенции)
	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.		
	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.		

2.	двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.	0-9	Не зачтено (недостаточный уровень сформированност и компетенции)

В) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ НА ЗАЧЕТЕ

№ п/п	*Критерии оценивания*	*Шкала оценок*	
		Количество баллов	*Оценка*
3.	Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где обучающийся продемонстрировал знание дисциплины в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок. Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями. Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.	***10-20***	Зачтено (достаточный уровень сформированност и компетенции)
4.	допущены грубые ошибки, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания. Не справляется с заданием	0-9	Не зачтено (недостаточный уровень сформированност и компетенции)

Г) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ НА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМ ЗАЧЕТЕ

№ п/п	*Критерии оценивания*	*Шкала оценок*	
		Количество баллов	*Оценка*
1.	- обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или	10-20	Отлично (зачтено) (высокий уровень сформированност

	производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его; - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; - демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.		и компетенции)
2.	- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности; - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки в ответах; - отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.		Хорошо (зачтено) (достаточный уровень сформированност и компетенции)
3.	- допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности; - испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; - удовлетворительно контролирует ход и итоги задания; - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.		Удовлетворите льно (зачтено) (приемлемый уровень сформированност и компетенции)
4.	- учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность; - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко; - непонимание материала программы.	0-9	Неудовлетвори тельно (не зачтено) (недостаточный уровень сформированност и компетенции)

2.3. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине при зачете/дифференцированном зачете

При зачете

№ п/п	***Критерии оценивания***	***Шкала оценок***	
		Сумма баллов по дисциплине	***Оценка***
1.	Обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с заданиями, причем не затрудняется с выполнением при видоизменении заданий, обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий по формированию компетенций. Обучающийся твердо знает материал, демонстрирует	51 и выше	Зачтено (достаточный уровень сформированности компетенции)

	правильные действия, не допуская существенных неточностей, правильно применяет теоретические положения при решении практических заданий, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине. Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильное выполнение, испытывает сложности при выполнении практических работ.		
2.	Обучающийся не знает значительной части программного материала, неуверенно выполняет, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практических заданий, не может продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.	менее 51	Не зачтено (недостаточный уровень сформированности компетенции)

При дифференцированном зачете:

№ п/п	***Критерии оценивания***	***Шкала оценок***	
		Сумма баллов по дисциплине	***Оценка***
1.	Обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с заданиями, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с выполнением при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий по формированию компетенций.	51 и выше	Отлично (зачтено) (высокий уровень сформированности компетенции)
2.	Обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу представляет его, не допуская существенных неточностей в выполнении, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.		Хорошо (зачтено) (достаточный уровень сформированности компетенции)
3.	Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные двигательные действия, испытывает сложности при выполнении практических заданий и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.		Удовлетворительно (зачтено) (приемлемый уровень сформированности компетенции)
4.	Обучающийся не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы, не может продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.	менее 51	Неудовлетворительно (не зачтено) (недостаточный уровень сформированности компетенции)

III. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля успеваемости обучающихся

Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с)

Бег 100 м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подают команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний. Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

Бег 2000, 3000м (мин) Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной местности.

Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)

Принять исходное положение упора на брусьях. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки, выпрямляемся до исходного положения. При сгибании рук плечи опускаются вперед – вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать.

Приседание на одной ноге (кол-во раз) Выполняется из исходного положения стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (юноши) и в упоре лёжа на скамейке (девушки). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см) Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

Тематика рефератов:
2 курс:
1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2.История развития физической культуры как дисциплины.
3.История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4.Физическая культура и её влияния на решение социальных проблем.
5.Современные олимпийские игры: особенность проведения и их значения в жизни современного общества.
6.Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7.Процесс организации здорового образа жизни.
8.Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9.Фзическая культура как средство борьбы от переутомления и низко работоспособности.
10.Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11.Основные системы оздоровительной физической культуры.
12.Меры предосторожности во время занятий физической культуры.
13.Восточные единоборства: особенности и влияния на развития организма.
14.Основаные методы саморегулирования психических и физических заболеваний.
15.Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17.Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18.Основные виды спортивных игр.
19.Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20.Виды бега и их влияния на здоровье человека.
21.Развития выносливости во время занятия спортом.
22.Адаптаци профессиональных предусмотренных нагрузок.
23.Алкоголизм и его влияние на развитие полноценной личности
24.Наркотики и их влияние на развитие полноценно личности.
25. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физических упражнений и спортом.

3.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации обучающихся

Дифференцированный зачет №1

Тестовое задание.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
- Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

а. быстрота
б. гибкость
в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

а. сколиозу
б. головной боли
в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

а. локтевой, лучезапястный сустав

б. плечевой, локтевой сустав
в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:
а. рывке штанги
б. спринтерском беге
в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
а. наложить шину
б. наложить шину и повязку
в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
а. спринтерский бег
б. стайерский бег
в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:
а. булава
б. скакалка
в. кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
а. от 40 до 80 уд\мин
б. от 90 до 100 уд\мин
в. от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при …… кровотечении.
а. артериальном
б. венозном
в. Капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:
а. микротравмам позвоночника
б. перегрузкам организма
в. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:
а. локтевой, лучезапястный суставы
б. плечевой, локтевой суставы
в. лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:
а. беге
б. толкании ядра
в. гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является……перелом.
а. закрытый
б. открытый
в. закрытый с вывихом

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
а. белки
б. жиры
в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:
а. спортивной гимнастике
б. керлинге
в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
а. сердца, легких
б. памяти
в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
а. быстрота
б. гибкость
в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:
а. боксе
б. стайерском беге
в. баскетболе
19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
а. бокс
б. гимнастика
в. керлинг
20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:
а. батут
б. гимнастика
в. керлинг

Дифференцированный зачет №2

1. Под физической культурой понимается:
а. выполнение физических упражнений
б. ведение здорового образа жизни
в. наличие спортивных сооружений
2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
а. от 40 до 80 уд\мин
б. от 90 до 100 уд\мин
в. от 30 до 70 уд\мин
3. Олимпийский флаг имеет……. Цвет.
а. красный
б. синий
в. белый
4. Следует прекратить прием пищи за …….. до тренировки.
а. за 4 часа
б. за 30 мин
в. за 2 часа
5. Размер баскетбольной площадки составляет:
а. 20 х 12 м
б. 28 х 15 м
в. 26 х 14 м
6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
а. 400 м
б. 600 м
в. 300 м
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
а. 600 г
б. 700 г
в. 800 г
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
а. 243 м
б. 220 м
в. 263 м
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в …. году.
а. 1960 г
б. 1980 г
в. 1970 г
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала …….. золотых медалей.
а. 22
б. 5
в. 30
11. В баскетболе играют ….. периодов и …. минут.
а. 2х15 мин
б. 4х10 мин
в. 3х30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

а. 3-5 мин
б. 5-7 мин
в. 15-20 мин

13. Прием анаболитических препаратов …… естественное развитие организма.

а. нарушает
б. стимулирует
в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

а. затылком, ягодицами, пятками
б. затылком, спиной, пятками
в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а. двойной длине стадиона
б. 200 м
в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамкой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

а. беге на 100 м
б. беге на 1000 м
в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

а. 500-600 г
б. 100-200 г
в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. звучит свисток, игра останавливается
б. игра продолжается
в. игрок удаляется