

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СТАВРОПОЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ИНСТИТУТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

C=RU, S=Ставропольский
край, L=г. Ставрополь,
T=проректор по учебной
работе, OU=ректорат, O=“
ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ”
СТАВРОПОЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ”
СНИЛС=15230589951,
ИНН=263411176761,
E=s.a.maksimovich@stgau.ru,
G=Светлана Александровна,
SN=Максимович,
CN=Максимович Светлана
Александровна



Утверждаю

Проректор по среднему
профессиональному образованию

Ряховская О.С.

«28» марта 2025 г.



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ»**

Уровень профессионального образования
Среднее профессиональное образование

Образовательная программа
Подготовки специалистов среднего звена

Специальность
40.02.04 Юриспруденция
На базе основного общего образования

Квалификация выпускника
Юрист

Одобрено на заседании педагогического совета:
протокол №5 от «28» марта 2025 г.

Согласовано с профильным
предприятием:
Адвокатский кабинет
Адвокат, к.ю.н. И.В. Щетинина



И.В. Щетинина

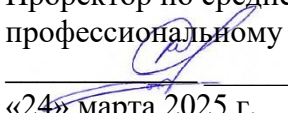
2025 год

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ПРИНЯТО

Учебно-методической комиссией
института СПО
ФГБОУ ВО Ставропольский ГАУ
Протокол № 8 от «24» марта 2025 года

Утверждаю:

Проректор по среднему
профессиональному образованию

Ряховская О.С.
«24» марта 2025 г.

**Фонд оценочных средств дисциплины
ОУП.12 Физическая культура**

Специальность среднего профессионального образования

40.02.04 Юриспруденция

Квалификация выпускника

юрист

Форма обучения

очная

2025

Фонд оценочных средств составлен в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция

Автор:

Председатель цикловой комиссии _____ И.Н. Иванова
(подпись)

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании цикловой комиссии общеобразовательных и гуманитарных дисциплин, Протокол № 6 от «17» марта 2025 года.

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации предназначен для предназначен для оценивания знаний, умений, уровня сформированности компетенций студентов, обучающихся по специальности 40.02.04 Юриспруденция, по дисциплине ОУП.12 Физическая культура

Промежуточная аттестация по дисциплине предусмотрена в форме ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА с выставлением оценки по системе «отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно».

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими умениями, знаниями, которые формируют общими компетенциями:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	У-1.1 распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части У-1.2 определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы У-1.3 выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы У-1.4 владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах У-1.5 оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	3-1.1 актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить 3-1.2 структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях 3-1.3 основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте 3-1.4 методы работы в профессиональной и смежных сферах 3-1.5 порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	У-4.1 организовывать работу коллектива и команды У-4.2 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	3-4.1 психологические основы деятельности коллектива 3-4.2 психологические особенности личности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и	У-8.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей У-8.2 применять рациональные	3-8.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 3-8.2 основы здорового образа жизни 3-8.3 условия

поддержания необходимого уровня физической подготовленности	приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У-8.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности З-8.4 средства профилактики перенапряжения
--	---	---

1.3 Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций.

Таблица 1.

Элемент учебной дисциплины	Методы оценки (из текста документа)	Проверяемые ОК	Проверяемые У и З
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	Устный опрос; тестирование по теме; подготовка докладов / рефератов; анализ дневника самоконтроля; оценка выполнения комплекса упражнений; практические задания (составление профессиограммы, комплекса ППФП).	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 8.1, 8.2, 8.3. З: 1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 8.1, 8.2, 8.3, 8.4
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	Устный опрос; тестирование; анализ дневника самоконтроля; оценка выполнения комплекса упражнений; практические задания (составление комплексов упражнений различной направленности); выполнение профессионально значимых двигательных действий.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 8.1, 8.2, 8.3. З: 1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 8.1, 8.2, 8.3, 8.4
Раздел 3. Гимнастика	Оценка техники выполнения строевых упражнений, акробатических элементов, упражнений на снарядах (брусья, бревно); выполнение комбинаций; устный опрос по технике	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.2, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2. З: 1.1, 1.2, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2, 8.4

	безопасности; проверка умения страховать партнёра; выполнение комплексов ОРУ.		
Раздел 4. Спортивные игры	Оценка техники выполнения игровых приёмов (передачи, ведение, броски, подачи, удары); оценка тактических действий в учебной игре; выполнение судейства (демонстрация жестов, фиксация ошибок); устный опрос по правилам игры, тактике и технике безопасности; участие в учебных играх; выполнение контрольных упражнений (штрафные броски, подачи в зоны).	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.3, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2. З: 1.1, 1.3, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2, 8.4

2. Оценочные средства текущего контроля успеваемости и критерии оценки

2.1. Вопросы для устного опроса

2.1. Вопросы для устного опроса (по разделам)

Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека

1. Дайте определение понятиям «физическая культура», «спорт», «двигательная активность».
2. Какова роль физической культуры в общекультурном и профессиональном развитии юриста?
3. Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ) и перечислите его основные составляющие.
4. Какие факторы риска для здоровья характерны для профессии юриста (гиподинамия, стресс, длительное сидение)?
5. В чём суть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)?
6. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) и какие задачи она решает?
7. Какие основные физические качества человека вы знаете (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость)?
8. Каковы правила самоконтроля при занятиях физической культурой (ЧСС, самочувствие, сон, аппетит)?
9. Какие виды производственной гимнастики существуют (вводная, физкультпауза, физкультминутка)?
10. Какие современные оздоровительные системы (фитнес, йога, пилатес, скандинавская ходьба) вы знаете?

Раздел 2. Методические основы обучения различным видам деятельности

1. Как правильно составить комплекс утренней гимнастики?
2. Какие методы развития физических качеств вам известны?

3. Как осуществляется контроль за эффективностью самостоятельных занятий?
4. Какие упражнения рекомендуются для профилактики остеохондроза и зрительного утомления у юриста?
5. Что такое «работоспособность» и как она связана с физической подготовкой?

Раздел 3. Гимнастика

1. Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.
2. Назовите основные строевые приёмы (построение, перестроение, повороты, размыкание).
3. Техника выполнения акробатических элементов (кувырки, стойка на лопатках, мост).
4. Каковы особенности упражнений на брусьях (юноши) и на бревне (девушки)?
5. Как правильно страховать партнёра при выполнении гимнастических упражнений?
6. Что такое ритмическая гимнастика и аэробика?

Раздел 4. Спортивные игры

1. Назовите правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
2. Основные приёмы игры в футбол (удары, остановки, ведение).
3. Техника и тактика игры в баскетбол (передачи, ведение, броски, защита).
4. Техника игры в волейбол (приём и передача мяча, подачи, нападающий удар, блок).
5. Каковы основные правила игры в бадминтон (подачи, удары, счёт)?
6. Что такое тактика игры в защите и нападении?
7. Назовите судейские жесты в волейболе / баскетболе.

Раздел 4. Лёгкая атлетика

1. Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
2. Техника низкого и высокого старта.
3. Особенности бега на короткие и длинные дистанции.
4. Техника прыжка в длину с места и с разбега.
5. Техника метания гранаты (мяча).
6. Правила эстафетного бега.

Практические задания

Практическая работа № 1

Тема: «Составление профионограммы юриста и подбор упражнений для профилактики профессиональных заболеваний»

Цель: Научиться выявлять факторы риска профессиональной деятельности и подбирать средства физической культуры для их профилактики.

Задание:

1. Опишите условия труда юриста (рабочая поза, уровень физической нагрузки, психоэмоциональные факторы).
2. Определите зоны риска (опорно-двигательный аппарат, зрение, нервная система).
3. Составьте комплекс из 6–8 упражнений производственной гимнастики для снятия утомления с мышц шеи, плечевого пояса и глаз (с графическим изображением или описанием техники выполнения).

Практическая работа № 2

Тема: «Ведение дневника самоконтроля»

Цель: Освоить методику самонаблюдения за состоянием здоровья и физическим развитием.

Задание:

Заполните таблицу дневника самоконтроля за неделю (субъективные и объективные данные):

День недели	Самочувствие (отл/хор/удовл)	Сон (часы/качество)	Аппетит (норм/плох)	Пульс в покое (уд/мин)	Пульс после нагрузки (уд/мин)	Нарушения режима (да/нет)	Примечание
Пн							
Вт							
....							

Практическая работа № 3

Тема: «Составление и проведение комплекса упражнений общей направленности»

Цель: Научиться разрабатывать и демонстрировать индивидуальные комплексы упражнений.

Задание:

1. Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики (10–12 упражнений) с указанием дозировки и направленности.
2. Проведите фрагмент этого комплекса (3–4 упражнения) в группе, демонстрируя правильную технику.

Практическая работа № 4

Тема: «Техника выполнения контрольных нормативов по лёгкой атлетике»

Цель: Оценить уровень развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Задание:

Выполнить следующие тесты:

- Бег 30 м (сек).
- Челночный бег 3×10 м (сек).
- Прыжок в длину с места (см).
- Подтягивание (юноши – на высокой перекладине, девушки – на низкой).
- Результаты фиксируются и сравниваются с таблицей нормативов.

Практическое задание № 5

Тема: «Составление комплекса упражнений для профилактики остеохондроза и зрительного утомления»

Цель: Научиться подбирать средства физической культуры для предупреждения профессиональных заболеваний юриста.

Задание:

1. Изучите основные причины остеохондроза шейного и поясничного отделов, а также синдрома «сухого глаза» при длительной работе за компьютером.
2. Составьте комплекс из 8–10 упражнений (для шеи, плечевого пояса, спины и глаз), который можно выполнять непосредственно на рабочем месте (без смены одежды).
3. Опишите технику выполнения каждого упражнения, укажите дозировку (количество повторений) и направленность воздействия.
4. Проведите фрагмент комплекса (3–4 упражнения) в группе, объяснив его значимость для профилактики.

Практическое задание № 6

Тема: «Техника выполнения разминки перед беговой нагрузкой»

Цель: Освоить структуру и содержание разминки для подготовки организма к бегу.

Задание:

1. Разработайте комплекс разминочных упражнений для подготовки к бегу на средние дистанции (8–10 упражнений).
2. Включите упражнения на разогрев мышц ног, тазобедренных суставов, рук и плечевого пояса, а также специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег).
3. Продемонстрируйте проведение разминки в роли «инструктора» для подгруппы (не менее 5 минут).
4. Обоснуйте последовательность упражнений и длительность каждого этапа.

Практическое задание № 7

Тема: «Составление и демонстрация комплекса упражнений с предметами»

Цель: Развить координационные способности и освоить методику работы с гимнастическими предметами.

Задание:

1. Выберите один из предметов (скакалка, обруч, гимнастическая палка или мяч).
2. Составьте комплекс из 6–8 упражнений с этим предметом, указав исходное положение, движение, темп и количество повторений.
3. Объясните, какие физические качества развивает каждое упражнение (координация, гибкость, сила, ритмичность).
4. Покажите комплекс группе, стараясь выполнять движения слитно и в заданном ритме.

Практическое задание № 8

Тема: «Акробатическая комбинация»

Цель: Закрепить технику акробатических элементов и умение соединять их в связку.

Задание (для юношей):

Составьте и выполните акробатическую комбинацию из 4–5 элементов: кувырок вперёд – кувырок назад – стойка на лопатках – «мост» – поворот в упор присев.

Задание (для девушек):

Составьте и выполните комбинацию: кувырок вперёд – «ласточка» (равновесие) – кувырок назад в полушпагат – «мост» из положения лёжа – переворот в сторону («колесо») или поворот.

Критерии: слитность, техника выполнения, амплитуда движений, страховка (работа в парах).

Практическое задание № 9

Тема: «Судейство фрагмента игры в волейбол»

Цель: Освоить основные судейские жесты и правила фиксации ошибок.

Задание:

1. Изучите таблицу судейских жестов в волейболе (атака, блок, касание сетки, заступ, двойное касание и др.).
2. В ходе учебной игры (фрагмент 5–7 минут) выполните роль первого или второго судьи: фиксируйте нарушения, подавайте сигналы жестами, объявляйте счёт.
3. После окончания эпизода дайте краткий анализ своих действий (какие ошибки заметили, как реагировали) и получите обратную связь от преподавателя.

Практическое задание № 10

Тема: «Технический приём в баскетболе: ведение с обводкой и бросок в движении»

Цель: Отработать комбинацию из ведения, обводки препятствий и завершающего броска.

Задание:

1. На площадке расставьте 3–4 стойки (конуса) на расстоянии 2–3 м друг от друга.
2. Выполните ведение мяча правой рукой, обводя стойки «змейкой»; после последней стойки выполните остановку в два шага и бросок в кольцо (или передачу партнёру).
3. Повторите упражнение с ведением левой рукой (если уровень подготовки позволяет).
4. Сделайте 3 подхода, фиксируйте количество попаданий. Проанализируйте свои ошибки (потеря мяча, нарушение шагов, неточность броска).

Практическое задание № 11

Тема: «Планирование индивидуальной тренировочной недели»

Цель: Научиться составлять недельный план самостоятельных занятий с учётом цели и уровня подготовленности.

Задание:

1. Выберите для себя цель тренировок на ближайший месяц (улучшить выносливость, развить силу, подготовиться к сдаче норм ГТО и т.п.).
2. Разработайте план на неделю (4–5 тренировок): укажите дни недели, продолжительность занятий, основные упражнения, интенсивность (ЧСС, количество повторений), время отдыха.
3. Предусмотрите дни для активного восстановления (лёгкая растяжка, прогулка).
4. Представьте план в письменной форме и устно обоснуйте выбор упражнений и нагрузок.

Практическое задание № 12

Тема: «Функциональная проба по индексу Руфье»

Цель: Оценить адаптацию сердечно-сосудистой системы к нагрузке и освоить методику простого функционального теста.

Задание:

1. Проведите пробу Руфье на себе или напарнике:
 - измерить пульс в покое (сидя) за 15 с (P1);
 - выполнить 30 приседаний за 45 с;

- сразу после нагрузки измерить пульс за 15 с (P2);
- через 1 минуту отдыха снова измерить пульс за 15 с (P3).
- 2. Рассчитайте индекс Руфье по формуле:
- 3. $ИР = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10$ (значения P1–P3 умножаются на 4 для перевода в удары в минуту).
- 4. Оцените результат по шкале:
 - отлично (менее 0),
 - хорошо (0–5),
 - удовлетворительно (5–10),
 - неудовлетворительно (10–15).
- 5. Сделайте вывод о своей физической подготовленности и рекомендации по тренировкам.

Практическое задание № 13

Тема: «Разработка комплекса производственной гимнастики для офисных сотрудников»

Цель: Сформировать навык составления комплексов упражнений для перерывов в течение рабочего дня.

Задание:

1. Проанализируйте режим труда юриста в офисе (сидячая работа, монотонность, напряжение зрения).
2. Составьте комплекс производственной гимнастики (7–9 упражнений), включающий:
 - упражнения для шейного отдела, плечевого пояса, спины, ног;
 - дыхательные упражнения и гимнастику для глаз;
 - упражнения, выполнимые в ограниченном пространстве (у стола, на стуле).
3. Укажите время проведения (вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка) и методические рекомендации (как часто выполнять, в какой позе).
4. Представьте комплекс в виде памятки (можно с иллюстрациями) и проведите с группой один из его фрагментов.

Практическое задание № 14

Тема: «Демонстрация техники низкого старта и стартового разгона»

Цель: Отработать элементы техники спринтерского бега.

Задание:

1. Вспомните фазы низкого старта (по командам «На старт!», «Внимание!», «Марш!») и правильное положение колодок.
2. Выполните несколько попыток старта с пробеганием 10–15 метров после сигнала. Обратите внимание на наклон туловища, вынос рук, активное выталкивание.
3. Попросите напарника снять ваше выполнение на видео (или используйте зеркало), затем проанализируйте типичные ошибки:
 - раннее выпрямление корпуса;
 - недостаточная длина первого шага;
 - задержка дыхания.
4. Внесите коррективы и повторите старт, добиваясь улучшения техники.

Практическое задание № 15

Тема: «Техника прыжка в длину с места»

Цель: Освоить контроль над движением и улучшить результат за счёт правильной техники.

Задание:

1. Выполните 3 попытки прыжка в длину с места, фиксируя результат каждой (в см).
2. Проанализируйте свою технику по фазам:
 - исходное положение (ноги на ширине плеч, полуприсед, руки назад);
 - мах руками вперёд-вверх и активное отталкивание обеими ногами;
 - полёт (группировка, вынос ног вперёд);
 - приземление (мягкое, с амортизацией).
3. Сравните свой результат с таблицей нормативов и определите, какую фазу нужно улучшить.
4. Выполните 3–4 специальных подводящих упражнения (прыжки в длину с места через препятствие, «лягушка», многоскоки) и повторите прыжок. Зафиксируйте динамику результата

Критерии оценки практических заданий:

Оценка	Критерии
5 (отлично)	Задание выполнено в полном объёме, последовательность действий соблюдена, технически грамотно, показано понимание материала, обоснованы выбор упражнений и методика.
4 (хорошо)	Задание выполнено, но допущены 1–2 неточности (незначительные ошибки в технике, недостаточно полное объяснение), которые не влияют на общий результат.
3 (удовлетворительно)	Задание выполнено частично, допущены 3–4 ошибки или существенные нарушения последовательности, но в целом логика задания сохранена.
2 (неудовлетворительно)	Задание не выполнено или выполнено с грубыми ошибками, нарушена техника безопасности, отсутствует обоснование.

3. Оценочные средства для промежуточной аттестации и критерии оценки

3.1 Перечень вопросов для дифференцированного зачета:

1. Физическая культура как часть общей культуры общества и человека.
2. Роль физической культуры в профессиональной деятельности юриста.
3. Основы здорового образа жизни студента (режим, питание, двигательная активность).
4. Влияние вредных привычек (алкоголь, курение, наркотики) на физическое и психическое здоровье.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): понятие, задачи, средства.
6. Характеристика профессиональных заболеваний юристов и их профилактика средствами ФК.
7. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Самоконтроль в процессе физического воспитания (субъективные и объективные методы).

9. Всероссийский комплекс ГТО: история, цели, ступени (для 16–17 лет).
10. Физические качества человека: определение и способы развития (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость).
11. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
12. Оздоровительные системы физической культуры (йога, фитнес, пилатес, скандинавская ходьба).
13. Техника низкого и высокого старта в беге.
14. Техника прыжка в длину с места и с разбега.
15. Правила передачи эстафетной палочки.
16. Основные приёмы игры в волейбол (стойки, передачи, подачи, нападающий удар, блок).
17. Основные приёмы игры в баскетбол (ведения, передачи, броски, защита).
18. Основные приёмы игры в футбол (удары, остановки, ведение).
19. Основные приёмы игры в бадминтон (удары, подачи, перемещения).
20. Строевые приёмы в гимнастике.
21. Акробатические упражнения и их комбинации.
22. Упражнения на брусьях (юноши) и на бревне (девушки).
23. Методика составления и проведения комплекса ОРУ.
24. Производственная гимнастика и её значение.
25. Правила судейства в одном из видов спорта (по выбору).

3.2. Перечень практических заданий для дифференцированного зачета

Обучающийся должен продемонстрировать выполнение контрольных нормативов в соответствии с медицинской группой здоровья. Нормативы применяются для студентов основной и подготовительной медицинских групп. Студенты специальной медицинской группы выполняют облегчённые нормативы или теоретические задания по согласованию с преподавателем и врачом.

№	Наименование испытания	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег на 30 м (с)	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	9:45	11:10	12:25
3.	Бег на 3000 м (мин, с)	12:20	14:10	15:20	-	-	-
4.	Челночный бег 3x10 (с)	7,9	8,3	8,9	8,3	9,0	9,6
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	12	8	-	-	-
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	20	15	10
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 с (количество раз)	30	25	20	15	12	10

8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+10	+8	+6	+15	+12	+8
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	235	225	215	200	190	180
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	50	40	35	40	35	30
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	20	15	10	-	-	-
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (количество раз)	-	-	-	20	15	10
13.	Прыжки через скакалку 30 сек (количество раз)	100	90	80	100	90	80

Тематика рефератов / докладов

№ п/п	Тема реферата / доклада	Раздел дисциплины	Формируемые У и З
1.	Влияние регулярных занятий физической культурой на профессиональную работоспособность юриста	Раздел 1	У-8.1, У-8.3, З-8.1, З-8.3
2.	Методы самоконтроля и оценка функционального состояния организма при самостоятельных занятиях	Раздел 1	У-1.5, У-8.1, З-1.5, З-8.2
3.	Особенности профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) для юристов	Раздел 1, 2	У-8.2, У-8.3, З-8.3, З-8.4
4.	Профилактика профессиональных заболеваний (остеохондроз, гиподинамия, зрительное утомление) средствами ФК	Раздел 1	У-8.3, З-8.3, З-8.4
5.	История развития и современные правила судейства в баскетболе / волейболе	Раздел 4	У-1.3, У-1.4, З-1.3, З-8.2
6.	Тактика игры в защите и нападении в спортивных играх	Раздел 4	У-4.1, У-4.2, У-8.2, З-4.1, З-8.1
7.	Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ)	Раздел 3	У-1.2, У-8.2, З-1.2, З-8.2
8.	Современные методики дыхательной гимнастики и их применение	Раздел 2	У-8.1, У-8.3, З-8.1, З-8.4
9.	Производственная гимнастика как средство профилактики утомления при умственной работе	Раздел 1, 2	У-8.3, З-8.3, З-8.4
10.	Роль Всероссийского комплекса ГТО в формировании здорового образа жизни	Раздел 1	У-8.1, З-8.1, З-8.2

Оценочные средства для проверки уровня сформированности компетенций

№ п/п	Содержание вопроса	Правильный ответ	Проверяемые У и З
1.	Основной целью профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) является: 1) Достижение спортивных разрядов 2) Развитие качеств, необходимых для конкретной профессиональной деятельности 3) Участие в соревнованиях	2	У-8.3, 3-8.3
2.	Оптимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) для развития общей выносливости у студентов составляет (ударов в минуту): 1) 90–110 2) 130–150 3) 170–190	2	У-8.1, 3-8.2
3.	В баскетболе ведение мяча двумя руками одновременно расценивается как: 1) Фол 2) Нарушение правил (двойное ведение) 3) Разрешенный приём	2	У-1.4, 3-8.2
4.	Какой вид контроля позволяет оценить влияние физических нагрузок на организм занимающегося в процессе самого занятия? 1) Предварительный 2) Текущий (оперативный) 3) Итоговый	2	У-1.5, 3-8.4
5.	При выполнении челночного бега 3×10 м основным развиваемым физическим качеством является: 1) Гибкость 2) Силовая выносливость 3) Координация и скоростные качества	3	У-8.2, 3-8.3
6.	Документ, определяющий допуск обучающегося к занятиям физической культурой с распределением по медицинским группам: 1) Зачётная книжка 2) Справка от врача 3) Дневник самоконтроля	2	У-1.3, 3-1.3
7.	Гиподинамия – это: 1) Повышенная двигательная активность 2) Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности 3) Вид спортивной гимнастики	2	У-8.1, 3-8.1
8.	В волейболе подача мяча выполняется из: 1) Любой точки площадки 2) Зоны подачи за задней линией площадки 3) Только из правого угла площадки	2	У-1.4, 3-8.2
9.	Основным средством профилактики перенапряжения при длительной умственной работе юриста является:	2	У-8.3, 3-8.4

	1) Полное отсутствие движений 2) Физкультминутки и производственная гимнастика 3) Употребление энергетических напитков		
10.	При оказании первой помощи при ушибе необходимо: 1) Немедленно растереть место ушиба 2) Приложить холод и обеспечить покой 3) Наложить согревающий компресс	2	У-1.2, 3-8.4
11.	В баскетболе после двух шагов с мячом игрок должен: 1) Продолжить ведение 2) Передать мяч или выполнить бросок 3) Остановиться и стоять неподвижно	2	У-1.4, 3-8.2
12.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями включает: 1) Только измерение пульса 2) Оценку самочувствия, сна, аппетита, работоспособности, пульса 3) Только взвешивание	2	У-1.5, 3-8.2
13.	Производственная гимнастика проводится: 1) Перед началом рабочего дня 2) В течение рабочего дня для снятия утомления 3) Только после работы	2	У-8.3, 3-8.4
14.	Техника безопасности при занятиях в спортивном зале включает: 1) Только наличие спортивной формы 2) Проверку исправности инвентаря, соблюдение дисциплины, выполнение указаний преподавателя 3) Только разминку	2	У-1.2, 3-8.3
15.	Основным показателем физической подготовленности является: 1) Только сила 2) Комплексное развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) 3) Только выносливость	2	У-8.2, 3-8.1

Критерии оценивания единого теста

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он правильно ответил на 90-100% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он правильно ответил на 70-89% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он правильно ответил на 50- 69% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он правильно ответил менее чем на 50% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Информационное обеспечение фонда оценочных средств

Основные источники:

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрияшина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2019.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. – М.: ДРОФА / Учебник, 2019.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2019.

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – М.: Юрайт, 2018.
2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. – М.: КноРус, 2021.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2021.
4. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студентов СПО. – 12-е изд. – М.: Изд. центр «Академия», 2020.

Интернет-ресурсы:

- www.minsport.gov.ru – официальный сайт Министерства спорта РФ.
- www.gto.ru – официальный сайт комплекса ГТО.
- window.edu.ru – единое окно доступа к образовательным ресурсам.