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 среднего 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

АДВОКАТСКАЯ ПАЛАТА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
АДВОКАТ
Щетинина
Инна Викторовна
№ в реестре 26/3444
АДВОКАТСКИЙ КАБИНЕТ

М.П.

И.В. Щетинина

2025

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

ПРИНЯТО	**Утверждаю:**
Учебно-методической комиссией	Проректор по среднему
института СПО	профессиональному образованию
ФГБОУ ВО Ставропольский ГАУ	_____ Ряховская О.С.
Протокол № 8 от «24» марта 2025 года	«24» марта 2025 г.

Фонд оценочных средств дисциплины
СГ.04 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 контроля успеваемости и промежуточной аттестации предназначен для оценивания знаний, умений, уровня сформированности компетенций студентов, обучающихся по специальности 40.02.04 Юриспруденция, по дисциплине СГ.04 Физическая культура.

Промежуточная аттестация по дисциплине предусмотрена в форме зачета с оценкой - 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	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)	З-1.1 актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить З-1.2 структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях З-1.3 основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте З-1.4 методы работы в профессиональной и смежных сферах З-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	З-4.1 психологические основы деятельности коллектива З-4.2 психологические особенности личности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	У-8.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей У-8.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	З-8.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека З-8.2 основы здорового образа жизни З-8.3 условия профессиональной деятельности

Код ОК	Умения	Знания
необходимого уровня физической подготовленности	У-8.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	и зоны риска физического здоровья для специальности З-8.4 средства профилактики перенапряжения

Контрольные нормативы для юношей и девушек:

Нормативы применяются для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп. Обучающиеся специальной медицинской группы выполняют облегченные 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 3х10 (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

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ с ключами ответов

№ 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, З-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, З-8.2
3.	В баскетболе simultaneous ведение мяча двумя руками расценивается как нарушение правил. Как называется это нарушение?	Двойное ведение	У-8.2, З-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, З-8.4
5.	При выполнении челночного бега 3х10 м основным развиваемым физическим качеством является: 1. Гибкость 2. Силовая выносливость 3. Координация и скоростные качества	3	У-8.2, З-8.3
6.	Какой документ определяет допуск обучающегося к занятиям физической культурой с распределением по медицинским группам?	Справка от врача (медицинское заключение)	У-8.1, З-8.2
7.	Гиподинамия – это: 1. Повышенная двигательная активность 2. Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности 3. Вид спортивной гимнастики	2	У-8.1, З-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, З-8.2

9.	Основным средством профилактики перенапряжения при длительной умственной работе юриста является: 1. Полное отсутствие движений 2. Физкультминутки и производственная гимнастика 3. Употребление энергетических напитков	2	У-8.3, З-8.4
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, З-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, З-8.2
12.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями включает: 1. Только измерение пульса 2. Оценка самочувствия, сна, аппетита, работоспособности, пульса 3. Только взвешивание	2	У-1.5, З-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, З-8.4
14.	Техника безопасности при занятиях в спортивном зале включает: 1) Только наличие спортивной формы 2) Проверка исправности инвентаря, соблюдение дисциплины, выполнение указаний преподавателя 3) Только разминку	2	У-1.2, З-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, З-8.1
16	Что понимается под физической подготовленностью? 1) Уровень развития физических качеств и двигательных навыков 2) Наличие спортивного разряда 3) Умение выполнять только силовые упражнения	1	У-8.2, З-8.1

17	Основное правило дыхания при выполнении физических упражнений: 1) Задерживать дыхание 2) Дышать через нос, согласовывая дыхание с движениями 3) Дышать только через рот	2	У-8.1, З-8.3
18	Разминка в начале занятия необходима для: 1) Подготовки организма к нагрузке и профилактики травм 2) Увеличения массы тела 3) Снижения ЧСС	1	У-1.2, З-8.3
19	При появлении признаков переутомления (головокружение, тошнота) на занятии необходимо: 1) Продолжить нагрузку 2) Прекратить упражнение и сообщить преподавателю 3) Выпить энергетический напиток	2	У-1.2, З-8.4
20	Что такое ЧСС и где её удобнее измерять? 1) Частота сердечных сокращений, на лучевой или сонной артерии 2) Частота дыхания, на животе 3) Артериальное давление, на запястье	1	У-1.5, З-8.2
21	Основное физическое качество, развиваемое при беге на длинные дистанции: 1) Гибкость 2) Выносливость 3) Быстрота	2	У-8.2, З-8.3
22	Упражнения для развития гибкости эффективнее выполнять: 1) После интенсивной силовой нагрузки 2) После разогревания, постепенно увеличивая амплитуду 3) Только на холоде	2	У-8.2, З-8.3
23	В волейболе переход игроков из зоны в зону выполняется: 1) По часовой стрелке 2) Против часовой стрелки после выигрыша подачи 3) Произвольно	2	У-1.4, З-8.2
24	В баскетболе фол — это: 1) Нарушение правил при контакте с соперником 2) Попадание мяча в кольцо 3) Замена игрока	1	У-1.4, З-8.2

25	Какой тест используют для оценки уровня развития скоростных качеств?	Бег на 30 м	У-8.2, З-8.2
26	Оптимальный режим двигательной активности студента в неделю — не менее: 1) 1–2 часов 2) 3–5 занятий по 30–60 минут 3) 10 часов ежедневно	2	У-8.1, З-8.1
27	Первая помощь при растяжении связок: 1) Тепло и массаж 2) Холод, покой, фиксация 3) Активные движения	2	У-1.2, З-8.4
28	Что означает специальная медицинская группа? 1) Группа для спортсменов 2) Группа для обучающихся с отклонениями здоровья, занимающихся по облегчённым нормативам 3) Группа для сдающих ГТО	2	У-1.3, З-1.3
29	При самоконтроле на занятии важно фиксировать: 1) Только результаты нормативов 2) Самочувствие, ЧСС, сон, аппетит, работоспособность 3) Только вес	2	У-1.5, З-8.2
30	Основная цель производственной гимнастики для юриста: 1) Подготовка к соревнованиям 2) Снятие утомления и повышение работоспособности 3) Увеличение силы	2	У-8.3, З-8.4
31	При беге на 30 м с высокого старта по команде «Марш!» необходимо: 1) Начать бег сразу 2) Выполнить стартовый разгон и бежать по своей дорожке 3) Перейти на шаг	2	У-8.2, З-8.3
32	Что такое гигиена физических упражнений? 1) Использование допинга 2) Соблюдение режима, чистоты, требований к одежде и обуви, рационального питания 3) Отказ от воды	2	У-8.1, З-8.1

33	При выполнении силовых упражнений нельзя: 1) Длительно задерживать дыхание и сильно натуживаться 2) Согласовывать дыхание с движением 3) Делать вдох при расслаблении	1	У-8.1, З-8.3
34	Приведите пример формы самостоятельных занятий физической культурой.	Утренняя гигиеническая гимнастика (или другие корректные примеры)	У-8.1, З-8.1
35	При обмороке на занятии необходимо: 1) Усадить и дать воду 2) Уложить, приподнять ноги, обеспечить доступ воздуха, вызвать врача 3) Дать понюхать нашатырь и оставить одного	2	У-1.2, З-8.4

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.