

**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

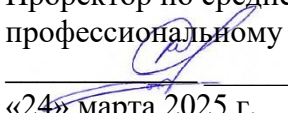
2025 год

**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
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 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 СГ.04 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	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

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
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Устный опрос; тестирование по теме; подготовка докладов / рефератов.	ОК 01, ОК 08	У: 1.1, 1.3, 8.1. З: 1.1, 1.3, 8.1.
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Устный опрос; тестирование; анализ дневника самоконтроля; оценка выполнения комплекса упражнений.	ОК 01, ОК 08	У: 1.1, 1.3, 1.5, 8.1, 8.2, 8.3. З: 1.1, 1.3, 1.5, 8.1, 8.2, 8.3, 8.4.
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники спортивной ходьбы	Оценка техники выполнения: низкий и высокий старт, стартовый разгон, финиширование; выполнение специальных беговых упражнений; устный опрос по ТБ.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2. З: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2, 8.4.
Тема 2.2 Совершенствование техники длительного бега	Оценка техники бега на средние и длинные дистанции; выполнение кросса до 15-20 минут; устный опрос по ТБ.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2. З: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2, 8.4.
Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в	Оценка техники прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление); выполнение	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2. З: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2, 8.4.

длину с места, с разбега	специальных прыжковых упражнений; устный опрос.		
Тема 2.4 Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Оценка техники передачи эстафетной палочки; выполнение челночного бега 3x10 м (хронометраж); устный опрос по ТБ.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2. З: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2, 8.4.
Тема 2.5 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Выполнение контрольных нормативов (бег 30 м, 2000/3000 м, челночный бег 3x10, прыжок в длину с места); оценка в соответствии с таблицей нормативов.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2. З: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2.
Тема 3.1 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Оценка техники стоек и перемещений по зонам площадки; выполнение тестов ОФП; устный опрос по ТБ.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2. З: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2, 8.4.
Тема 3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками (ОФП)	Оценка техники передачи мяча сверху и снизу (в парах, у стены); выполнение ОФП; устный опрос.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2. З: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2, 8.4.
Тема 3.3 Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Оценка техники выполнения нижней прямой и боковой подачи (точность, сила); выполнение ОФП; устный опрос.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2. З: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2, 8.4.
Тема 3.4 Верхняя прямая подача. ОФП	Оценка техники выполнения верхней прямой подачи; выполнение ОФП; устный опрос.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2. З: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2, 8.4.
Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении	Оценка тактических действий в учебной игре (выбор позиции, взаимодействие, групповые	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2. З: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2, 8.4.

	действия); устный опрос по тактике.		
Тема 3.6 Основы методики судейства	Демонстрация судейских жестов; проведение учебной игры в роли судьи (фиксация ошибок); устный опрос по правилам игры и судейству.	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.
Тема 3.7 Контроль выполнения тестов по волейболу	Выполнение контрольных упражнений (передачи в парах, подачи, прием мяча); участие в учебной игре по упрощенным правилам; оценка техники.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2. З: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2.
Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Оценка техники стоек, перемещений, остановок, поворотов; выполнение ОФП; устный опрос по ТБ.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2. З: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2, 8.4.
Тема 4.2 Передачи мяча. ОФП	Оценка техники передачи мяча различными способами (на месте, в движении); выполнение ОФП; устный опрос.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2. З: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2, 8.4.
Тема 4.3 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Оценка техники ведения (на месте, в движении) и бросков (с места, в движении, прыжком); выполнение ОФП; устный опрос.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2. З: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2, 8.4.
Тема 4.4 Техника штрафных бросков. ОФП	Оценка техники выполнения штрафных бросков (из 10 попыток); выполнение ОФП; устный опрос.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2. З: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2, 8.4.
Тема 4.5 Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным	Оценка тактических действий в учебной игре 2х2, 3х3, 5х5; участие в игре по упрощенным правилам и по	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2. З: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2, 8.4.

правилам баскетбола. Игра по правилам	правилам; устный опрос по тактике.		
Тема 4.6 Практика судейства в баскетболе	Демонстрация судейских жестов; проведение учебной игры в роли судьи; выполнение контрольных упражнений (ведение змейкой, штрафной бросок, броски по точкам, баскетбольная дорожка).	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.
Тема 5.1 Строевые приемы	Оценка техники строевых упражнений (построение, перестроение, повороты, размыкание, смыкание); устный опрос по ТБ.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2. З: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2, 8.4.
Тема 5.2 Техника акробатических упражнений	Оценка техники акробатических элементов (кувырки, стойка на лопатках, мост, перевороты); выполнение комбинации; устный опрос по ТБ.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2. З: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2, 8.4.
Тема 5.3 Упражнения на брусьях. Гиревой спорт (юноши)	Оценка техники выполнения упражнений на брусьях (висы, упоры, махи, соскоки); выполнение упражнений с гирями; страховка партнера; устный опрос по ТБ.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2. З: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2, 8.4.
Тема 5.4 Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Оценка техники выполнения элементов на бревне (наскок, ходьба, повороты, равновесие, соскок); выполнение комплексов ритмической гимнастики; устный	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2. З: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2, 8.4.

	опрос по ТБ и ППФП.		
Тема 5.5 Составление комплекса ОРУ и их проведение обучающимися	Оценка самостоятельно составленного и проведенного комплекса ОРУ (на месте, в движении, с предметами); выполнение контрольных комбинаций по акробатике, на бревне, брусьях.	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.
Тема 6.1 Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Оценка техники стойки игрока и перемещений; оценка техники основных ударов (справа, слева); устный опрос по правилам.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2. З: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2, 8.4.
Тема 6.2 Подачи	Оценка техники выполнения подач (короткая, высокая); выполнение подач в заданные зоны; устный опрос по правилам.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2. З: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2, 8.4.
Тема 6.3 Нападающий удар	Оценка техники выполнения нападающего удара (смеш); выполнение атакующих ударов в парах; устный опрос по технике.	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2. З: 1.1, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2, 8.4.
Тема 6.4 Судейство соревнований по бадминтону	Проведение судейства учебных игр (одиночные, парные); выполнение контрольных элементов техники (подачи, удары); устный опрос по правилам судейства.	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.
Тема 7.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких	Оценка выполнения профессионально значимых двигательных действий; выполнение	ОК 01, ОК 04, ОК 08	У: 1.1, 1.3, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2, 8.3. З: 1.1, 1.3, 1.5, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2, 8.3, 8.4.

профессиональных результатов	упражнений с предметами и без предметов; составление и проведение комплекса ППФП в режиме дня; устный опрос.		
---------------------------------	---	--	--

2. Оценочные средства текущего контроля успеваемости и критерии оценки

2.1. Вопросы для устного опроса и практические задания

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ

Вопросы для устного опроса:

1. Физическая культура и личность профессионала. Взаимосвязь с получаемой профессией юриста.
2. Значение двигательной активности для организма человека.
3. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность.
5. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.
6. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Практические задания:

1. Подготовка и защита докладов по темам: «Влияние регулярных занятий физической культурой на профессиональную работоспособность юриста», «Методы самоконтроля при самостоятельных занятиях».

Раздел 2. Легкая атлетика

Вопросы для устного опроса:

1. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.
2. Биомеханические основы техники бега на короткие дистанции.
3. Техника низкого старта и стартового ускорения.
4. Техника бега по дистанции и финиширования.
5. Специальные беговые упражнения и их значение.
6. Техника длительного бега. Распределение сил на дистанции.
7. Техника прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».
8. Правила передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м.
9. Техника выполнения челночного бега 3x10 м.
10. Правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практические задания:

Задание 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и спортивной ходьбы.

- Выполнение техники высокого и низкого старта.
- Стартовый разгон и бег по дистанции.
- Финиширование.
- Специальные беговые упражнения.

Задание 2. Совершенствование техники длительного бега.

- Кросс до 15-20 минут.
- Техника бега на средние и длинные дистанции.

Задание 3. Эстафетный бег 4x100 м. Челночный бег 3x10 м.

- Выполнение эстафетного бега с передачей палочки.

- Выполнение челночного бега с соблюдением техники поворотов.
- Задание 4. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках.
- Бег на 30 м, 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
- Бег на выносливость.

Раздел 3. Волейбол

Вопросы для устного опроса:

1. Правила техники безопасности на занятиях волейболом.
2. Стойка игрока и перемещения по площадке.
3. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.
4. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.
5. Техника нижней прямой подачи.
6. Техника нижней боковой подачи.
7. Техника верхней прямой подачи.
8. Тактика игры в защите.
9. Тактика игры в нападении. Позиционное нападение.
10. Приемы и передачи мяча в парах.
11. Нападающий удар через сетку.
12. Групповое и одиночное блокирование.
13. Правила игры «Волейбол».
14. Основы методики судейства в волейболе.
15. История развития игры.

Практические задания:

Задание 1. Стойки игрока и перемещения. ОФП.

- Совершенствование техники выполнения приемов игры: стойки игрока, перемещения.

- Выполнение перемещения по зонам площадки.
- Комбинации из передвижений и остановок игрока.
- Выполнение комплекса упражнений по ОФП.

Задание 2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП.

- Совершенствование техники выполнения приемов игры: стойки игрока, перемещения, приемы и передачи.

- Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.
- Выполнение комплекса упражнений по ОФП.

Задание 3. Тактика игры в защите и нападении.

- Совершенствование техники и тактики игры.
- Отработка тактики игры, выполнение приемов передачи мяча.
- Прием мяча, нападающий удар, позиционное нападение.

Задание 4. Основы методики судейства.

- Совершенствование техники и тактики игры.
- Нападение через разные зоны. Прямой нападающий удар через сетку.
- Групповое и одиночное блокирование.
- Отработка навыков судейства в волейболе.

Задание 5. Контроль выполнения тестов по волейболу. Учебная игра.

- Совершенствование техники, тактики игры, судейства.
- Комбинации из передвижений и остановок.
- Игра по упрощенным правилам волейбола.
- Игра по правилам.
- Выполнение тестов по волейболу (передача мяча в парах).

Раздел 4. Баскетбол

Вопросы для устного опроса:

1. Правила техники безопасности на занятиях баскетболом.
2. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.
3. Техника передач мяча различными способами на месте и в движении.
4. Техника ведения мяча на месте и в движении.
5. Техника бросков мяча в корзину с места.
6. Техника бросков мяча в корзину в движении.
7. Техника бросков мяча в корзину прыжком.
8. Техника штрафных бросков.
9. Тактика игры в защите.
10. Тактика игры в нападении.
11. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
12. Правила игры «Баскетбол».
13. Основы методики судейства в баскетболе.
14. История развития игры.

Практические задания:

Задание 1. Передачи мяча. ОФП.

- Совершенствование передвижений и остановок игрока.
- Передачи мяча различными способами на месте и в движении.
- Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.

Задание 2. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.

ОФП.

- Совершенствование передвижений и остановок игрока.
- Ведение мяча на месте и в движении.
- Броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.
- Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.

Задание 3. Техника штрафных бросков. ОФП.

- Совершенствование передвижений и остановок игрока.
- Ведение мяча на месте и в движении.
- Броски в кольцо.
- Выполнение штрафных бросков.
- Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.

Задание 4. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

- Совершенствование техники и тактики игры.

- Игра по упрощенным правилам баскетбола.
- Тактика игры в защите и нападении.
- Учебная игра 2х2, 3х3, 5х5.

Задание 5. Практика судейства в баскетболе.

- Совершенствование техники и тактики игры.
- Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».
- Учебная игра.
- Практика в судействе по баскетболу.

Раздел 5. Гимнастика

Вопросы для устного опроса:

1. Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.
2. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания, повороты на месте.
3. Техника акробатических упражнений.
4. Акробатические элементы и связки.
5. Упражнения на брусьях (юноши): висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки.
6. Упражнения на бревне (девушки): наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок.
7. Правила техники безопасности; умение страховать партнера.
8. Комплексы упражнений с гантелями, гирями.
9. Ритмическая гимнастика.
10. Методика составления комплекса ОРУ.
11. Методика проведения общеразвивающих упражнений.

Практические задания:

Задание 1. Строевые приемы.

- Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.
- Разминка (ОРУ) на месте, в движении.
- Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах.
- Перестроения на месте, в движении.

Задание 2. Техника акробатических упражнений.

- Выполнение строевых упражнений, строевых приемов.
- Разминка (ОРУ) на месте, в движении.
- Отработка техники акробатических упражнений.
- Совершенствование акробатических элементов и акробатической комбинации.

Задание 3. Упражнения на брусьях. Гиревой спорт (юноши). Упражнения на бревне (девушки).

Выполнение строевых упражнений, строевых приемов.

- Разминка (ОРУ) на месте.
- Разучивание и выполнение упражнений с гирями - юноши.

- Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика - девушки.

- Гимнастические упражнения: девушки - Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок. ППФП.

- Юноши - Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП.

Задание 4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.

- Выполнение строевых упражнений, строевых приемов.
- Разминка (ОРУ) на месте, в движении.
- ОРУ с обручем, скакалкой, гимнастической палкой.
- Выполнение упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту.
- Комбинации по акробатике, на бревне, на брусьях.

Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая и дыхательная гимнастика

Вопросы для устного опроса:

1. Правила техники безопасности на занятиях бадминтоном.
2. Игровая стойка в бадминтоне.
3. Основные удары в бадминтоне.
4. Техника подачи.
5. Техника нападающего удара «смэш».
6. Правила игры «Бадминтон».
7. Судейство соревнований по бадминтону.
8. Современные методики дыхательной гимнастики.
9. История развития игры.

Практические задания:

Задание 1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.

- Выполнение комплекса ОРУ.
- Совершенствование техники выполнения приемов игры: стойки игрока, перемещения.

Задание 2. Поддачи.

- Отработка подач.

Задание 3. Нападающий удар.

- Совершенствование техники выполнения приемов игры: стойки игрока, перемещения.

- Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш».

- Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.

Задание 4. Судейство соревнований по бадминтону.

- Игра по упрощенным правилам.
- Судейство соревнований по бадминтону.
- Контроль техники подач, ударов справа, слева.
- Контроль техники игры: одиночные, парные игры.
- Игра по правилам.

Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Вопросы для устного опроса:

1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка».
2. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.
3. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.
4. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.
5. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности юриста.
6. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда юриста.
7. Анализ профессиограммы юриста.
8. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.
9. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.
10. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.
11. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.
12. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.
13. Оценка эффективности ППФП.
14. Производственная гимнастика.
15. Комплекс упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий.

Практические задания:

Задание 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.

Задание 2. Формирование и совершенствование профессионально значимых физических качеств.

Задание 3. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.

Задание 4. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.

Задание 5. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.

3. Оценочные средства для промежуточной аттестации и критерии оценки

3.1 Перечень вопросов для дифференцированного зачета

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Физическая культура и личность профессионала. Взаимосвязь с получаемой профессией юриста.
3. Значение двигательной активности для организма человека.
4. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ) и методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

5. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.
6. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность.
7. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Биомеханические основы техники бега на короткие и длинные дистанции.
9. Техника низкого старта и стартового ускорения.
10. Техника прыжка в длину с места и с разбега.
11. Правила передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м.
12. Техника и тактика игры в волейбол. Стойки игрока и перемещения.
13. Техника приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками в волейболе.
14. Техника подачи в волейболе (нижняя прямая, боковая, верхняя прямая).
15. Тактика игры в защите и нападении в волейболе.
16. Нападающий удар и блокирование в волейболе.
17. Правила игры и судейства в волейболе.
18. Техника и тактика игры в баскетбол. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.
19. Техника передач мяча в баскетболе.
20. Техника ведения мяча в баскетболе.
21. Техника бросков мяча в корзину с места, в движении, прыжком.
22. Техника штрафных бросков в баскетболе.
23. Тактика игры в защите и нападении в баскетболе.
24. Правила игры и судейства в баскетболе.
25. Строевые приемы в гимнастике.
26. Техника акробатических упражнений.
27. Упражнения на брусьях (юноши) и бревне (девушки).
28. Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ).
29. Техника и тактика игры в бадминтон.
30. Техника подачи и нападающего удара в бадминтоне.
31. Правила игры и судейства в бадминтоне.
32. Современные методики дыхательной гимнастики.
33. Понятие и сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
34. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности юриста.
35. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда юриста.
36. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических качеств.
37. Производственная гимнастика и ее значение для специалистов юридической сферы.
38. Средства и методы профилактики физического перенапряжения и профессиональных заболеваний юриста.
39. Правила техники безопасности при занятиях в спортивном и тренажерном залах, на стадионе.

40. Контрольные нормативы по физической культуре для юношей и девушек.

3.2. Практические задания (Контрольные нормативы)

Обучающийся должен продемонстрировать выполнение контрольных нормативов в соответствии с медицинской группой здоровья.

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

Тематика рефератов / докладов

№ п/п	Тема реферата / доклада	Тема дисциплины	Коды формируемых У и З
1	Влияние регулярных занятий физической культурой на профессиональную работоспособность юриста.	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры	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. Основы методики самостоятельных занятий	У-1.5, У-8.1, З-1.5, З-8.2
3	Особенности профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) для сотрудников правоохранительных органов и юристов.	Раздел 7. ППФП	У-8.2, У-8.3, З-8.3, З-8.4
4	Профилактика профессиональных заболеваний (остеохондроз, гиподинамия, зрительное утомление) средствами физической культуры.	Раздел 7. ППФП	У-8.3, З-8.3, З-8.4
5	История развития и современные правила судейства в баскетболе.	Раздел 4. Баскетбол	У-1.3, У-1.4, З-1.3, З-8.2
6	История развития и современные правила судейства в волейболе.	Раздел 3. Волейбол	У-1.3, У-1.4, З-1.3, З-8.2
7	Тактика игры в защите и нападении в спортивных играх.	Раздел 3, 4. Волейбол, Баскетбол	У-4.1, У-4.2, У-8.2, З-4.1, З-8.2
8	Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ).	Раздел 5. Гимнастика	У-1.2, У-8.2, З-1.2, З-8.2
9	Современные методики дыхательной гимнастики и их применение.	Раздел 6. Бадминтон. Дыхательная гимнастика	У-8.1, У-8.3, З-8.1, З-8.4
10	Производственная гимнастика как средство профилактики утомления при умственной работе.	Раздел 7. ППФП	У-8.3, З-8.3, З-8.4

Критерии оценки реферата / доклада:

Отлично (5): Тема актуальна, обоснование глубокое, проведен анализ источников, структура логична, оформление соответствует требованиям, дан полный ответ на вопросы.

Хорошо (4): Тема актуальна, материал изложен достаточно полно, есть незначительные недостатки в оформлении или логике, на вопросы дан ответ.

Удовлетворительно (3): Актуальность обоснована поверхностно, материал изложен фрагментарно, есть нарушения в структуре или оформлении, ответы на вопросы неполные.

Неудовлетворительно (2): Тема не раскрыта, материал не соответствует заявленной теме, оформление не соответствует требованиям, защита не состоялась.

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) Фоул 2) Нарушение правил (двойное ведение) 3) Разрешенный прием	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 3x10 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) Зачетная 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	У-1.4, 3-8.2

	2) Зоны подачи за задней линией площадки 3) Только из правого угла площадки		
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, 3-8.4
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, 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) Оценка 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) Проверка 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.