

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**СГ.04 Физическая культура**

**Специальность**  
40.02.04 Юриспруденция

Обучение:	<i>по программе базовой подготовки</i>
Уровень образования, на базе которого осваивается ОП ПССЗ:	<i>общее образование</i>
Квалификация:	<i>Юрист</i>
Направленность:	<i>Юрист в сфере Социального обеспечения</i>
Форма обучения:	<i>Очная</i>

, 2024

Фонд оценочных средств по дисциплине СГ.04 Физическая культура составлен в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 40.02.04 Юриспруденция от 27 октября 2023 г. № 798, для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе среднего общего образования.

Фонд оценочных средств подготовлен на основе и с использованием учебно-методических материалов и учебников образовательной платформы «Юрайт».

**Разработчики:**

Колледж Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дагестанский государственный университет» (Колледж ДГУ)

Газимагомедова З.А.- Руководитель Физвоспитания, преподаватель кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин Колледжа ДГУ.

**Рецензент:**


Рустамов А.Ш. –профессор кафедры спортивных дисциплин, к.п.н., ФГБОУ ВО ДГУ.

Фонд оценочных средств рассмотрен и рекомендован к утверждению на заседании кафедры общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Колледжа ДГУ

Протокол № 6 от «24» 01 2024 г.

Зав. кафедрой  /Муртилова К.М./

Фонд оценочных средств дисциплины согласован с учебно-методическим управлением

 /Саидов А.Г./

«25» сентября 2024 г.

## Контрольные задания и иные материалы оценки Перечень оценочных средств по дисциплине

### 2.1 Вопросы к устному опросу

1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО
2. Основы здорового образа жизни. Понятие, компоненты, установки на ЗОЖ.
3. Привычки пагубно влияющие на здоровье. Причины зависимостей. Принцип действия наркотических веществ, алкоголя, табака. Стратегия предупреждения и избавления от вредных привычек.
4. Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Артериальная гипертония. Малоактивный образ жизни. Избыточный вес.
5. Влияние окружающей среды на человека. Биоритмы. Факторы влияющие на жизнедеятельность.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
8. Рациональное питание. Сбалансированное питание. Питательные вещества.
9. Гигиена. Определение. Гигиена на занятиях физической культуры.
10. Закаливание. Понятие. Принципы. Виды закаливания. Значение.
11. Психология физического воспитания. Свойства личности. Типы личности.
12. Восстановление работоспособности. Принципы. Виды восстановительных мероприятий.
13. Спортивные соревнования, как метод физической подготовки. Виды спортивных соревнований. Планирование. Структура подготовленности.
14. Понятие спортивной тренировки. Периодизация тренировочного года. Компоненты тренировки.
15. Травмы в процессе спортивной деятельности. Предупреждение травм. Организация тренировочного процесса.
16. Утомление, переутомление, усталость. Понятия. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Устный опрос	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования педагогического работника с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины

### Критерии оценки

Наименование оценочного средства	Критерии оценивания на «неудовлетворительно»	Критерии оценивания на «удовлетворительно»	Критерии оценивания на «хорошо»	Критерии оценивания на «отлично»
----------------------------------	--	--	---------------------------------	----------------------------------

<b>Устный опрос</b>	Не способен применять знание теории, не умеет определять собственную оценочную позицию; допускает грубое нарушение логики в изложении материала	Ответ отличается недостаточной полнотой и обстоятельностью изложения: допускает существенные ошибки и неточности в изложении материала.	Твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос.	Глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически правильно его излагает. Не затрудняется с ответом на дополнительные вопросы.
---------------------	---	---	---	--

## 2.2 Виды практических заданий

(выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Выполнить комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Выполнить комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Выполнить комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Выполнить комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Краткая характеристика оценочного средства</b>	<b>Представление оценочного средства в фонде</b>
---	---	--

Практические задания	Средство контроля проверки умений применять полученные знания для выполнения физических упражнений определенного типа по теме или по разделу	Комплект практических заданий
----------------------	--	-------------------------------

### Критерии оценки

Наименование оценочного средства	Критерии оценивания на «неудовлетворительно»	Критерии оценивания на «удовлетворительно»	Критерии оценивания на «хорошо»	Критерии оценивания на «отлично»
Практические задания	за неумение выполнять задания, предусмотренные программой, не владение методикой определения работоспособности.	задание выполнено не точно, расчет неверен	небольшие погрешности выполнения задания	задание выполнено полностью.

### 2.3 Комплект контрольных нормативов Возрастная группа от 13 до 15 лет

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег на 60 м (с)	9.8	9.5	8.7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	12	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	195	210	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

### Возрастная группа от 16 до 18 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Удовлетворительно	Хорошо	лично	Удовлетворительно	Хорошо	лично

1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическ ой скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40

7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
	Бег на 5 км(мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Контрольные нормативы	Средство контроля проверки умений применять полученные знания с запасом в сторону улучшения при систематическом посещении занятий	Комплект контрольных нормативов

### Критерии оценки

Наименование оценочного средства	Критерии оценивания на «неудовлетворительно»	Критерии оценивания на «удовлетворительно»	Критерии оценивания на «хорошо»	Критерии оценивания на «отлично»
Контрольные нормативы	упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.	упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.	упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.	упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.



## 2.4 Темы рефератов

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Развитие физической культуры и спорта в России.
3. Олимпиада 2014г.
4. Волейбол в России в 21 веке.
5. Баскетбол в России в 21 веке.
6. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.
7. Комплексы самостоятельных упражнений для развития скоростных качеств.
8. Комплексы упражнений по силовой подготовке.
9. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.
10. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.
11. . Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
12. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
13. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
14. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
15. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
16. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
17. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
18. Цели, задачи и средства общей физической подготовки
19. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
20. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
21. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
22. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
23. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
24. Способы улучшения зрения.
25. Средства и методы воспитания физических качеств.

<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Краткая характеристика оценочного средства</b>	<b>Представление оценочного средства в фонде</b>
Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, 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

### Критерии оценки

Наименование оценочного средства	Критерии оценивания на «неудовлетворительно»	Критерии оценивания на «удовлетворительно»	Критерии оценивания на «хорошо»	Критерии оценивания на «отлично»
<b>Реферат</b>	тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.	тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.	имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упушения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.	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.