

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «КГУ»)

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

_____ / Н.В. Дубив /

«26» января 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

СГ.04 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования

40.02.04 Юриспруденция

Квалификация:

Юрист

Форма обучения

Очная

Курган

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура составлена в соответствии с учебными планами по программе подготовки специалистов среднего звена 40.02.04 Юриспруденция, утвержденными «26» января 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии общих гуманитарных, социально-экономических, математических и естественно-научных дисциплин «18» января 2024 года, протокол № 1.

Рабочую программу составил
преподаватель

В.В. Мухина

Согласовано:

Начальник управления
образовательной деятельности

И.В. Григоренко

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является дисциплиной социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины – сформировать у будущих выпускников СПО представления об особенностях развития современной России на основе осмысления важнейших событий и проблем российской и мировой истории.

Формируемые общекультурные (ОК) компетенции

Код компетенции	Содержание компетенции
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Планируемые результаты освоения дисциплины

Код ОК, ПК	Знания	Умения
ОК 03, ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

В ходе освоения дисциплины учитывается движение к достижению лич-

ностных результатов обучающимися (личностные результаты определены рабочей программой воспитания).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах
3 семестр	45
Обязательная учебная нагрузка, в том числе	36
лекции, уроки	2
практические занятия	34
Самостоятельная работа	9
Промежуточная аттестация в форме зачёта	-
4 семестр	45
Обязательная учебная нагрузка, в том числе	36
лекции, уроки	2
практические занятия	34
Самостоятельная работа	9
Промежуточная аттестация в форме зачёта	-
5 семестр	45
Обязательная учебная нагрузка, в том числе	36
лекции, уроки	-
практические занятия	16
Самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	-
Всего по дисциплине	108

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	ОК 03, ОК 08
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
Раздел 2. Легкая атлетика		43	
Тема 2.1. Бег	Содержание учебного материала	12	ОК 03,

на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Практические занятия. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Техника прыжка в длину с места Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	14	ОК 03, ОК 08
	Практические занятия. Техника бега по дистанции Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 2.3. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	4	ОК 03, ОК 08
	Практические занятия. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега. Техника метания гранаты.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты, контрольный норматив. Промежуточная аттестация	4	ОК 03, ОК 08
Раздел 3. Баскетбол		23	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и	Содержание учебного материала	5	ОК 03, ОК 08
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи		

броска мяча в кольцо с места	и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». В том числе, практических занятий Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок» Самостоятельная работа обучающихся	6	ОК 03, ОК 08
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре В том числе, практических занятий Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Самостоятельная работа обучающихся	6	ОК 03, ОК 08
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала 1. Техника владения баскетбольным мячом В том числе, практических занятий Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре Самостоятельная работа обучающихся	6	ОК 03, ОК 08
Раздел 4. Волейбол		22	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками В том числе, практических занятий Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча,	4	ОК 03, ОК 08

	групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	6	ОК 03, ОК 08
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	6	ОК 03, ОК 08
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий		
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	6	ОК 03, ОК 08
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
	Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	Промежуточная аттестация		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		6	
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	6	ОК 03, ОК 08
	1. Техника коррекции фигуры		
	В том числе, практических занятий		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 6. Лыжная подготовка		12	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	12	ОК 03, ОК 08
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	В том числе, практических занятий		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полу-коньковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		
	Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
	Катание на коньках.		
	Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка.		
	Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Промежуточная аттестация		
Всего:		108	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Виды и формы учебной деятельности	Наименование помещения	Наличие материально-технического обеспечения
Лекции, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, промежуточная аттестация	Корп. 1 Спортивный зал «Для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации» Многофункциональный зал игровых видов спорта с разметкой для игры в мини-футбол, большой теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон; зал оборудован электронным табло, инвентарем для спортивных игр.	Оборудование: Тренажер многофункциональный, гири, гантели, скамейка для пресса, механическая беговая дорожка, скакалки, кистевые эспандеры, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, гимнастические лестницы, турник, мячи для мини-футбола, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, секундомеры
Практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, промежуточная аттестация	Ауд. 4, учебный корпус 3 Компьютерный класс Помещение для самостоятельной работы обучающихся, читальный зал библиотеки	Оборудование: специализированная мебель, компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду. Специальная учебная, учебно-методическая и научная литература

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554>.

Дополнительные источники

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

2. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки / Е. А. Зобкова. — 2-е

изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 44 с. — ISBN 978-5-507-47830-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/329069>.

3. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 140 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1042614. - ISBN 978-5-16-019891-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2142855>

Интернет-ресурсы

1. <https://znanium.com/Электронно-библиотечная> система издательства «Znanium».
2. <http://elibrary.ru-Электронная> библиотека журналов.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжений.	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений	Текущий контроль – оценка за: сдача нормативов. Промежуточная аттестация: Зачет, дифференцированный зачет с оценкой
Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	Текущий контроль – оценка за: сдача нормативов. Промежуточная аттестация: Зачет, дифференцированный зачет с оценкой

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «КГУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

_____ / Н.В. Дубив /
«26» января_ 2024 г.

Фонд оценочных средств

СГ.04 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования

40.02.04 Юриспруденция

Квалификация:

Юрист

Форма обучения

Очная

Курган
2024

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (далее ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины СГ.04 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция в части овладения усвоенных знаний, сформированности общих компетенций и обеспечивающих их умений.

ФОС представляет собой комплект заданий для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине СГ.04 Физическая культура по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

ФОС включает контрольные материалы и рекомендации для проведения промежуточной аттестации в форме зачет с оценкой.

Контролируемые темы дисциплины СГ.04 Физическая культура	Код контролируе- мой компетенции	Наименование оценочного средства	
		текущий контроль	контроль самосто- ятельной работы
Раздел 1. Основы физической культуры Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	ОК 03, ОК 08	Практическое занятие № 1, устный опрос	письменный опрос
Раздел 2. Легкая атлетика Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места		Практическое занятие № 2, устный опрос	письменный опрос
Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции		Практическое занятие № 3, устный опрос	письменный опрос
Тема 2.3. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.		Практическое занятие № 4, устный опрос	письменный опрос
Раздел 3. Баскетбол Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		Практическое занятие № 5, устный опрос	письменный опрос
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок		Практическое занятие № 6, устный опрос	письменный опрос
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола		Практическое занятие № 7, устный опрос	письменный опрос
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным		Практическое занятие № 8, устный опрос	письменный опрос

мячом			
Раздел 4. Волейбол Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		Практическое занятие № 9, устный опрос	письменный опрос
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё		Практическое занятие № 10, устный опрос	письменный опрос
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара		Практическое занятие № 11, устный опрос	письменный опрос
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом		Практическое занятие № 12, устный опрос	письменный опрос
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика Тема 6.1. Лыжная подготовка		Практическое занятие № 13, устный опрос	письменный опрос

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Не предусмотрен.

3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ (по видам контроля)

3.1 Практические задания

Текущий контроль проводится в форме сдачи нормативов.

1) На скоростно-силовую подготовленность

Норматив	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м (сек)	16.2	16.5	16.8	13.2	13.8	14.3

2) На силовую подготовленность

Норматив	Девушки		
	«5»	«4»	«3»
Поднимание и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 1 минуту)	44	36	33

Норматив	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на перекладине	14	11	9
	15	12	10

3) На общую выносливость

Норматив	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Кросс 2 км (дев) 3 км (юн)	09.50	11.20	12.00	12.40	14.30	15.00

Критерии оценки устного опроса:

- «отлично» выставляется обучающемуся, если двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, студент овладел формой движения; в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила;
- «хорошо» выставляется обучающемуся, если двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая связанность движений; в играх студент проявил себя недостаточно активным, ловким;
- «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если: двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх студент проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил;
- «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если: двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх студент показал себя нерасторопным и неумение играть в коллективе.

Компетенции ОК 03, ОК 08 считаются сформированными, если обучающийся получил оценку «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично».

4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

4.1 Перечень вопросов для выполнения письменной работы в форме реферата:

Тема 1. История физической культуры и спорта

Тема 2. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы

Тема 3. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями неврологического профиля

Тема 4. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями пульмонологического профиля

Тема 5. Здоровый образ жизни – путь к долголетию

Тема 6. Роль физической культуры в профилактике и лечении пациентов с нарушениями обмена веществ

Тема 7. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Тема 8. Физические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Тема 9. Физические упражнения, направленные на развитие силы

Тема 10. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости

Критерии оценки письменных работ в форме реферата:

- «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал разнообразных литературных источников;
- «хорошо» выставляется обучающемуся, если: он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;
- «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если: он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических заданий;

- «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если: он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, несвязно излагает его, с большими затруднениями выполняет практические задания.

Компетенции ОК 03, ОК 08 считаются сформированными, если обучающийся получил оценку «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично».

5. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1 Формой проведения оценочной процедуры является дифференцированный зачет, который проводится в форме устного опроса (**тестирования**).

Вариант 1

Вопросы для оценки сформированности компетенции ОК 03

Часть 1: Закрытые тесты (выбор одного правильного ответа из трех)

1. Что такое частота сердечных сокращений (ЧСС) или пульс?
 - а) Количество вдохов в минуту.
 - б) Количество ударов сердца в минуту.**
 - в) Объем крови, перекачиваемый сердцем за один удар.
2. Что такое "разминка" перед тренировкой?
 - а) Набор упражнений для расслабления мышц после тренировки.
 - б) Набор упражнений для подготовки организма к предстоящей физической нагрузке.**
 - в) Набор упражнений для развития силы мышц.

Вопросы для оценки сформированности компетенции ОК 08

Часть 2: Задание на сопоставление

3. Сопоставьте вид спорта и развиваемое физическое качество:

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| 1) Тяжелая атлетика | а) Гибкость |
| 2) Спортивная гимнастика | б) Координация |
| 3) Бег на коньках | в) Сила |
| 4) Плавание | г) Выносливость |
| 5) Шахматы | д) Интеллект |

Ответ: 1-в, 2-а, 3-г, 4-г, 5-д

Часть 3: Задание на вставку пропущенного слова

4. Для профилактики травм во время занятий спортом необходимо использовать _____ инвентарь и экипировку.

Ответ: исправный (или подходящий)

Вариант 2

Вопросы для оценки сформированности компетенции ОК 03

Часть 1: Закрытые тесты (выбор одного правильного ответа из трех)

1. Какое из перечисленных упражнений лучше всего подходит для развития общей выносливости?
 - а) Подъем штанги на бицепс**

б) Бег на длинные дистанции

в) Прыжки в длину с места

2. Что такое правильная осанка?

а) Положение тела, при котором позвоночник максимально изогнут.

б) Положение тела, при котором сохраняются физиологические изгибы позвоночника, и обеспечивается оптимальное функционирование опорно-двигательного аппарата.

в) Положение тела, при котором плечи опущены вперед, а живот выпячен.

Вопросы для оценки сформированности компетенции ОК 08

Часть 2: Задание на сопоставление

3. Сопоставьте понятие и его определение:

1) Гиподинамия

а) Снижение двигательной активности.

2) Активность

б) Правильное, сбалансированное питание.

3) Растяжка

в) Упражнения для увеличения эластичности мышц и подвижности суставов.

4) ЗОЖ

г) Образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья.

Ответ: 1-а, 2-а, 3-в, 4-г

Часть 3: Задание на вставку пропущенного слова

4. Правильное дыхание во время выполнения физических упражнений помогает улучшить _____ организма и снизить утомляемость.

Ответ: вентиляцию (или оксигенацию)

Эталон ответов

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
Вариант 1		Вариант 2	
1	б	1	б
2	б	2	б
3	1-в, 2-а, 3-г, 4-г, 5-д	3	1-а, 2-а, 3-в, 4-г
4	исправный	4	вентиляцию

5.2 Критерии оценки

Компетенции ОК 03, ОК 08 считаются сформированными, если обучающийся получил оценку «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично».

Шкала оценивания контролируемых компетенций

Процент результативности правильных ответов	Качественная оценка	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
85-100	5	отлично
66-84	4	хорошо
51-65	3	удовлетворительно
менее 51	2	неудовлетворительно