

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

**Одобрено**  
на заседании педагогического совета  
колледжа

29 декабря 2020 г.  
протокол № 4

Директор колледжа \_\_\_\_\_ А.Э. Чечулин

**Утверждено**  
советом по учебно-методическим вопросам  
и качеству образования

20 января 2021 г.  
протокол № 6

Председатель \_\_\_\_\_ Д.А. Карх



**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины  
Наименование специальности

Физическая культура  
40.02.03 Право и судебное  
администрирование

Форма обучения  
Год набора

Очная  
2021

**Разработано**  
преподавателем

А.Р. Даутов

Екатеринбург  
2021

## 1. Общая характеристика

Контрольно-оценочные средства является неотъемлемой частью рабочей программы.

Данный фонд оценочных средств включает:

а) фонд текущей аттестации:

- комплект тестовых заданий;
- тематика рефератов (презентаций);

б) фонд промежуточной аттестации:

- вопросы к зачету/экзамену.

Текущая аттестация по дисциплине проводится преподавателем на основе оценивания фактических результатов обучения студентов.

Объектами оценивания выступают:

- ответы на семинарах, уроках;
- тестирование;
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

В рамках промежуточной аттестации оцениваются знания, практические умения и навыки, полученных в ходе изучения дисциплины, с учетом результатов выполнения практических заданий, тестирования и промежуточной аттестации.

## 2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

– сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

– сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578)

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

– овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник на базовом уровне научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– осуществлять судейство в избранном виде спорта;

– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

После освоения дисциплины обучающийся должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Выпускник должен обладать общекультурной компетенцией **ОК-10** – организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

Выпускник должен обладать общекультурной компетенцией ОК-10 организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

### 3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости студентов

*Таблица определения физической подготовленности*

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег 30 м, с	16–17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16–17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16–17	230 и выше 240	195 210 205 220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
Выносливость	6-минутный бег, м	16–17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16–17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (М), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (Д)	16–17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
Координационный тест - челночный бег 3 × 10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест - челночный бег 3 × 10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Требования к результатам обучения студентов  
специального учебного отделения**

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
  - тест Купера - 12-минутное передвижение;
  - плавание -50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).

Примечание: в исключительных случаях по представлению преподавателя учебной группы решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

## *Примерная тематика контрольных работ*

### **Вариант 1**

1. Организационно-педагогические аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
2. Общая характеристика физического воспитания в высших учебных заведениях: сущность, направленность, основные задачи и социальные функции.

### **Вариант 2**

1. Характеристика основных средств физического воспитания: структура и содержание, классификация и факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
2. Общая характеристика двигательных (физических) способностей и особенности их развития в процессе обучения в СПО.

### **Вариант 3**

1. Основы методики развития силовых и связанных с ними способностей человека.
2. Основы методики развития скоростных способностей и факторы, определяющие уровень их проявления в двигательных действиях.

### **Вариант 4**

1. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях ВУЗа.
2. Выносливость и основы методики ее развития.

### **Вариант 5**

1. Координационные способности: сущность, факторы, лимитирующие координированность, и основы методики их развития.
2. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

### **Вариант 6**

1. Урочные формы построения занятий в прикладном физическом воспитании: структура, содержание и факторы, определяющие методику построения занятия.
2. Классификация и особенности построения неурочных форм занятий физическими упражнениями.

### **Вариант 7**

1. Нагрузка и отдых при выполнении физических упражнений: понятие, классификация и компоненты нагрузки.
2. Социальное значение и задачи направленного использования средств физической культуры во вне учебное время студентов.

### **Вариант 8**

1. Гибкость и основы методики ее развития.
2. Основы методики формирования осанки и регулирования массы тела человека средствами физических упражнений.

### **Вариант 9**

1. Спорт в системе физической культуры: истоки, социальные функции и классификация видов спорта.

2. Основные стороны спортивной тренировки и структура подготовленности спортсмена.

#### **Вариант 10**

1. Спортивные травмы, принципы возникновения, методики оказания первой помощи и профилактика травматизма.

2. Проблемы, внедрение средств физической культуры в быт молодых людей: социальная значимость, факторы и пути, ее определяющие.

#### **Вариант 11**

1. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.

2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

#### **Вариант 12**

1. Влияние физических упражнений на кровь и органы кровообращения.

2. Предупреждение спортивных травм.

#### **Вариант 13**

1. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.

2. Лечебная физкультура при сердечно-сосудистых заболеваниях.

#### **Вариант 14**

1. Влияние физической культуры на опорно-двигательный аппарат.

2. Лечебная физическая культура при близорукости и астигматизме (комплекс упражнений).

#### **Вариант 15**

1. Лечебная физическая культура при гинекологических заболеваниях.

2. Лечебная физическая культура при бронхите.

#### **Вариант 16**

1. Лечебная физическая культура при бронхиальной астме (гимнастика Стрельниковой).

2. Лечебная физическая культура при вирусном гепатите.

#### **Вариант 17**

1. Лечебная физическая культура и питание при язвенной болезни желудка.

2. Сколиоз - патология опорно-двигательного аппарата. Рекомендуемые средства физической культуры при сколиозе.

#### **Вариант 18**

1. Остеохондроз: причина его возникновения, ЛФК. Посттравматический артроз, использование ЛФК.

2. Сахарный диабет и использование ЛФК при нем.

#### **Вариант 19**

1. ЛФК при вегето-сосудистой дистонии.

2. Эпилепсия. Первая помощь. Физические упражнения.

#### **Вариант 20**

1. Повреждения менисков, ЛФК.

2. Хронический тонзиллит, закаливание, ЛФК.



### **Вариант 21**

1. Оказание первой медицинской помощи при травмах конечностей.
2. Самоконтроль при занятиях физической культурой.

### **Вариант 22**

1. Массаж детей в раннем возрасте (до года).
2. Оздоровительные мероприятия для ребенка от 1 года до 3 лет.

### **Вариант 23**

1. Самомассаж, его влияние на организм человека, методика проведения.
2. Биоритмы и их значение в практической деятельности человека.

### **Вариант 24**

1. Основы рационального питания.
2. Методика оздоровительной тренировки.

### **Вариант 25**

1. Определение физического развития с использованием оценочных индексов.
2. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

### **Вариант 26**

1. Организация самостоятельных занятий физической культурой различной направленности.
2. Регулирование психоэмоционального состояния средствами физической культуры.

### **Вариант 27**

1. Составление индивидуальной программы развития физических качеств.
  2. Использование средств профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств.
- Варианты контрольных работ согласовываются с преподавателем.

### ***Темы рефератов для студентов, освобожденных от занятий***

1. Основы здорового образа жизни.
2. Физическое воспитание СПО.
3. Гигиенические основы физических упражнений и спорта.
4. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха.
5. Личная и общественная гигиена.
6. Социальное значение спорта.
7. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
8. Основы лечебной физической культуры.
9. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
10. Лечебная физкультура при близорукости.
11. Развитие силы и скоростно-волевых качеств, методика и ее воспитание.
12. Утомление и переутомление, способы и методы восстановления работоспособности.
13. Гигиена спортивных сооружений, одежды, обуви при занятиях физической культурой и спортом.
14. История развития баскетбола.

15. История развития волейбола.
16. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека.
17. Лечебная физкультура при врожденных и приобретенных заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
18. Основные возрастно-половые закономерности физического развития и воспитания подростков. Оценка физического развития.
19. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
20. Социально-биологические основы физической культуры.
21. Законодательство РФ о физической культуре и спорте.
22. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
23. Физическая культура личности.
24. Основы здорового образа жизни студентов.
25. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
26. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
27. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений.
28. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
29. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
30. Особенности занятий физической культурой с учетом будущей профессии занимающихся студентов.
31. Международные правовые аспекты в современном спортивном движении.
32. Необходимая оборона.
33. Оздоровительная направленность физической культуры и спорта.
34. Физическая культура как средство профилактики заболеваний и реабилитации после болезни.
35. История Олимпийского движения.
36. История Олимпийских игр.

#### **4. Оценочные средства для промежуточного контроля успеваемости студентов**

##### *Примерные вопросы для подготовки к зачету*

1. Основные понятия системы физического воспитания.
2. Цель и задачи системы физического воспитания.
3. Основные направления системы физического воспитания.
4. Средства физического воспитания.
5. Физические упражнения.
6. Формы организации физического воспитания студентов.
7. Методы физического воспитания.
8. Дидактические принципы физического воспитания.
9. Физические качества.
10. Осанка, виды нарушений осанки. Формирование правильной осанки.
11. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
12. Различные степени утомления при физической и умственной деятельности: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое - процессы восстановления при каждом из них.
13. Учет возрастных особенностей студентов в процессе физического воспитания.
14. Неблагоприятное воздействие на организм гипокинезии и гиподинамии.

15. Врачебно-педагогический контроль в ВУЗе.
16. Воздействие средств физической культуры и спорта на повышение устойчивости организма к физической и умственной деятельности.
17. Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования на занятиях физическими упражнениями.
18. Туризм в системе физического воспитания.
19. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
20. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.
21. Физическая культура и спорт как средство активного отдыха.
22. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека. Двигательная активность студентов.
23. Физическая культура и спорт в образе жизни студентов. Понятие «здоровый образ жизни».
24. Формирование знаний в процессе физического воспитания.
25. Управление строем: построение, перестроение (на месте и в движении).
26. Методика проведения общеразвивающих упражнений.
27. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
28. Легкая атлетика. Техника выполнения специально-беговых упражнений.
29. Характеристика и основные правила игры волейбол.
30. Характеристика и основные правила игры баскетбол.

#### **Критерии оценивания знаний студентов на зачете:**

– оценка «зачтено» выставляется студенту, если студент свободно владеет материалом, излагает его на высоком научно-методическом уровне, используя материалы обязательной и дополнительной литературы.

– оценка «не зачтено», если студент при ответе обнаруживает пробелы основного учебного программного материала, допускает принципиальные ошибки в ответе.

#### **Процедура оценки:**

– уровень «освоено» соответствует прохождению студентом всех форм текущего контроля и оценкой не ниже «удовлетворительно» («удовлетворительно составляет более 50 % текущих оценок»),

– уровень «не освоено» соответствует отсутствию у студента всех форм текущего контроля и оценкой не ниже «удовлетворительно» («удовлетворительно составляет менее 50 % текущих оценок»).

#### **Критерии оценки (дифференцированной):**

– оценка «отлично» выставляется студенту, глубоко и прочно усвоившему программный материал, исчерпывающе, грамотно и логически стройно его излагающему, в свете которого тесно увязывается теория с практикой;

– оценка «хорошо» выставляется студенту, твердо знающему программный материал, грамотно и по существу излагающего его, который не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми приемами их решения.

– оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его детали, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения последовательности в изложении программного материала.

– оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не усвоил значительной части программного материала, допускает существенные ошибки.

**Процедура оценки (дифференцированной):**

– уровень «отлично» соответствует прохождению студентом всех форм текущего контроля и оценкой не ниже «хорошо» («отлично» составляет более 50 % текущих оценок»),

– уровень «хорошо» соответствует прохождению студентом всех форм текущего контроля и оценкой не ниже «удовлетворительно» («хорошо» составляет более 50 % текущих оценок»),

– уровень «удовлетворительно» соответствует прохождению студентом всех форм текущего контроля и оценкой не ниже «удовлетворительно» («удовлетворительно» составляет более 50 % текущих оценок»),

– уровень «неудовлетворительно» соответствует отсутствию у студента всех форм текущего контроля и оценкой не ниже «удовлетворительно» («удовлетворительно» составляет менее 50 % текущих оценок»).