Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт права и национальной безопасности
Кафедра правовых дисциплин среднего профессионального образования



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине
БД. 5 **«Физическая культура»**
подготовки специалистов среднего звена по специальности
«40.02.02 – Правоохранительная деятельность»
Квалификация
Юрист
Основная образовательная программа среднего профессионального образования

Год набора 2023

Тамбов - 2024

Разработчик программы: _____А.М. Шуварин, преподаватель кафедры специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности

Эксперт _____Калмыков С.А., к.п.н., доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и адаптивной физической культуры

Эксперт _____ Кораблев Ю.Ю., к.п.н., начальник профессиональной переподготовки УМВД России по Тамбовской области, полковник внутренней службы

РАЗРАБОТАН в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

Одобрен на заседании кафедры правовых дисциплин среднего профессионального образования от 3 сентября 2024 года протокол №1.

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

«Физическая культура»

40.02.02 - Правоохранительная деятельность, Квалификация юрист

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)[1]	**ПК, ОК**	**Наименование темы[2]**	**Уровень освоения темы**	**Наименование контрольно-оценочного средства**	
				Текущий контроль[3]	**Промежуточная аттестация[4]**
1	2	3	4	5	6
Знать: О значении физической культуры в общекультурном, развитии человека; роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; вопросы ценностно-мотивационной ориентации.	ОК-2, Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.	Легкая атлетика. Изучение и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Прикладная гимнастика. Плавание. Изучение начального обучения плаванию Спортивные и подвижные игры Прикладные виды. Челночный бег, метания, полоса	**Знать:** иметь общее представление о значении физической культуры в общекультурном, развитии человека; роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; вопросы ценностно-мотивационной ориентации. Иметь достаточные знания о значении физической культуры в общекультурном, развитии человека; роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; вопросы ценностно-мотивационной ориентации. Иметь углубленные знания о значении физической культуры в общекультурном, развитии человека; роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; вопросы ценностно-мотивационной ориентации.	Тестирование	Диф. зачет

Уметь: Использовать знания и полученный опыт для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.		препятствий.	**Уметь:** Частично использовать знания для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека. Эпизодически использовать знания для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека. Использовать знания и полученный опыт для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии		

Иметь практический опыт: применения навыков физической подготовки в профессиональной деятельности; применения навыков физической подготовки в профессиональном и социальном развитии; применения навыков физической подготовки в профессиональной и прикладной деятельности. **Знать:** Обладает знаниями по организации собственной	ОК 3. Организовывать собствен		человека. **Иметь практический опыт:** иногда применять навыки физической подготовки в профессиональной деятельности; применения навыков физической подготовки в профессиональном и социальном развитии; применения навыков физической подготовки в профессиональной и прикладной деятельности. Периодически применять навыки физической подготовки в профессиональной деятельности; применения навыков физической подготовки в профессиональном и социальном развитии; применения навыков физической подготовки в профессиональной и прикладной деятельности. На регулярной основе применять навыки физической подготовки в профессиональной деятельности; применения навыков физической подготовки в профессиональном и социальном развитии; применения навыков физической подготовки в профессиональной и прикладной деятельности. **Знать:** Обладает минимумом знаний по организации собственной деятельности,		

деятельности, выборе типовых методов и способов выполнения профессиональных задач, а так же по оценке их эффективности и качеству. **Уметь:** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	ную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество		выборе типовых методов и способов выполнения профессиональных задач, а так же по оценке их эффективности и качеству. Обладает некоторыми знаниями по организации собственной деятельности, выборе типовых методов и способов выполнения профессиональных задач, а так же по оценке их эффективности и качеству. Обладает достаточными знаниями по организации собственной деятельности, выборе типовых методов и способов выполнения профессиональных задач, а так же по оценке их эффективности и качеству. **Уметь:** Частично организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество Периодически организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество		

Иметь практический опыт: По организации собственной деятельности, выбору типовых методов и способов выполнения профессиональных задач, по оценке их эффективности и качеству **Знать:** Способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; поиск и	ОК-6, Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для		Регулярно организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество **Иметь практический опыт:** Частичной организации собственной деятельности, выбору типовых методов и способов выполнения профессиональных задач, по оценке их эффективности и качеству Периодически организовать собственную деятельность, выбор типовых методов и способов выполнения профессиональных задач, по оценке их эффективности и качеству Умелой организации собственной деятельности, выбору типовых методов и способов выполнения профессиональных задач, по оценке их эффективности и качеству **Знать:** Частично, **с**пособы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; поиск и использование информации для профессионального и личностного развития;		

использование информации для профессионального и личностного развития; использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. **Уметь:** использовать информацию для	эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития		использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. В большей степени **с**пособы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; поиск и использование информации для профессионального и личностного развития; использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. Основные **с**пособы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; поиск и использование информации для профессионального и личностного развития; использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. **Уметь:** частично использовать информацию для профессионального и личностного развития;		

профессионального и личностного развития; искать информацию, необходимую для эффективного выполнения профессиональных задач; осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. **Иметь практический**			искать информацию, необходимую для эффективного выполнения профессиональных задач; осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. Не в полной мере использовать информацию для профессионального и личностного развития; искать информацию, необходимую для эффективного выполнения профессиональных задач; осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. В совершенстве использовать информацию для профессионального и личностного развития; искать информацию, необходимую для эффективного выполнения профессиональных задач; осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития **Иметь практический опыт:** частично**го** достижения жизненных и		

опыт: достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; способы самоконтроля за состоянием здоровья; поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.			профессиональных целей; самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; способы самоконтроля за состоянием здоровья; поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. Периодически достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; способы самоконтроля за состоянием здоровья; поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. На постоянной основе достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; способы самоконтроля за состоянием здоровья; поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и		

Знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры, самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку	ОК-10, Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности		личностного развития **Знать:** Не в полном объеме, роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры, самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку Частично, роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры, самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку В полном объеме **р**оль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; технологию физкультурно-оздоровительных		

Уметь: Использовать оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности; адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности, использовать оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей			мероприятий для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры, как самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку **Уметь:** частично, использовать оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности; адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности, использовать оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Не в полной мере использовать оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности; адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности, использовать		

Иметь практический опыт: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья для адаптации к меняющимся условиям профессиональной деятельности; адаптации к			оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Регулярно использовать оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности; адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности, использовать оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей **Иметь практический опыт:** частично использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья для адаптации к меняющимся условиям профессиональной деятельности; адаптации к меняющимся условиям профессиональной деятельности. Не в полной мере использовать		

меняющимся условиям профессиональной деятельности. **Знать:** основы здорового образа жизни; социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни; поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и	ОК-14, Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о		физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья для адаптации к меняющимся условиям профессиональной деятельности; адаптации к меняющимся условиям профессиональной деятельности. Регулярно использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья для адаптации к меняющимся условиям профессиональной деятельности; адаптации к меняющимся условиям профессиональной деятельности. **Знать:** частично основы здорового образа жизни; социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни; поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.		

профессиональной деятельности. **Уметь:** самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; поддерживать необходимый для социальной и профессиональной деятельности уровень физической подготовки; поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной	здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности		Не в полном объеме, основы здорового образа жизни; социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни; поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности. Углубленно основы здорового образа жизни; социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни; поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности. **Уметь:** частично поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; поддерживать необходимый для социальной и профессиональной деятельности уровень физической подготовки; поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности. Не в полном объёме поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; поддерживать		

деятельности. **Иметь практический опыт:** организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни; формирования социально значимых представлений о здоровом образе жизни; организовывать свою жизнь в			необходимый для социальной и профессиональной деятельности уровень физической подготовки; поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности. Самостоятельно и регулярно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; поддерживать необходимый для социальной и профессиональной деятельности уровень физической подготовки; поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности. **Иметь практический опыт:** частично организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни; формирования социально значимых представлений о здоровом образе жизни; организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, формирования социально значимых представлений о здоровом образе жизни; организовывать свою		

соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.			жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности. Не в полном объёме организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни; формирования социально значимых представлений о здоровом образе жизни; организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, формирования социально значимых представлений о здоровом образе жизни; организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности. Умело организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни; формирования социально значимых представлений о здоровом образе жизни;		

Знать: законодательные акты в сфере применения физической силы, специальных средств и оружия для задержания правонарушителя; законодательные акты в сфере применения физической силы, специальных средств и оружия для задержания правонарушителя; обладает минимальными знаниями о законодательных актах в сфере применения физической силы,	ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.		организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, формирования социально значимых представлений о здоровом образе жизни; организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности. **Знать:** частично законодательные акты в сфере применения физической силы, специальных средств и оружия для задержания правонарушителя; законодательные акты в сфере применения физической силы, специальных средств и оружия для задержания правонарушителя; обладает минимальными знаниями о законодательных актах в сфере применения физической силы, специальных средств и оружия для задержания правонарушителя. Не в полном объёме законодательные акты в сфере применения физической силы,		

специальных средств и оружия для задержания правонарушителя. **Уметь:** способен самостоятельно применять физическую силу для пресечения			специальных средств и оружия для задержания правонарушителя; законодательные акты в сфере применения физической силы, специальных средств и оружия для задержания правонарушителя; обладает минимальными знаниями о законодательных актах в сфере применения физической силы, специальных средств и оружия для задержания правонарушителя. В полном объёме законодательные акты в сфере применения физической силы, специальных средств и оружия для задержания правонарушителя; законодательные акты в сфере применения физической силы, специальных средств и оружия для задержания правонарушителя; обладает минимальными знаниями о законодательных актах в сфере применения физической силы, специальных средств и оружия для задержания правонарушителя. **Уметь:** частично способен применять физическую силу для пресечения правонарушений; поддерживает, в		

правонарушений; поддерживает, в зависимости от ситуации способен применять самостоятельно физическую силу для пресечения правонарушений; способен применять физическую силу для пресечения правонарушений при оказании ему помощи со стороны граждан или работников правоохранительных органов. **Иметь практический опыт:** применять правомерные			зависимости от ситуации способен применять самостоятельно физическую силу для пресечения правонарушений; способен применять физическую силу для пресечения правонарушений при оказании ему помощи со стороны граждан или работников правоохранительных органов. Не в полном объеме способен применять физическую силу для пресечения правонарушений; поддерживает, в зависимости от ситуации способен применять самостоятельно физическую силу для пресечения правонарушений; способен применять физическую силу для пресечения правонарушений при оказании ему помощи со стороны граждан или работников правоохранительных органов. **Иметь практический опыт:** частично применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений,		

действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений; владеет навыками физического пресечения правонарушений; владеет навыками физического пресечения правонарушений на минимально необходимом уровне.			задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений; владеет навыками физического пресечения правонарушений; владеет навыками физического пресечения правонарушений на минимально необходимом уровне. Не в полном объёме применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений; владеет навыками физического пресечения правонарушений; владеет навыками физического пресечения правонарушений на минимально необходимом уровне. Умело применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений; владеет навыками физического пресечения правонарушений;		

			владеет навыками физического пресечения правонарушений на минимально необходимом уровне.		

2. Комплект материалов для оценки сформированности умений и знаний в ходе освоения учебной дисциплины

2.1 Комплект материалов для проведения контрольных работ

Примерный перечень тестовых заданий

1. В каком году появился баскетбол как игра:

А-1819 г б-1899 г

В-1891 г г- 1895 г

2. Автором создания игры в баскетболе является:

А- Билл Рассел; **б- Джеймс Нейсмит;**

В- Фил Вулперт; г- Кесси Джонс.

3. Завершите предложение. В переводе с английского «баскетбол» означает **__корзина мяч**_____

4. Самый первый баскетбольный матч состоялся 21 декабря _____ года в зале Спрингфилского колледжа:

А- 1890; **б- 1891**; в- 1894; г-1895.

5. Первые правила игры в баскетбол , большинство из которых действуют и в настоящее время состояли из __13____ пунктов.

6. Центральный круг в баскетболе должен быть окрашен в тот же свет, что и ограничительные зоны и иметь радиус …….. м:

А- 1,65; б- 1,70; **в- 1,80;** г- 1,85.

7. Размер баскетбольной площадки равен:

А- 13х26 м; **б-15х28 м;** в-14х29 м; г- 15х30 м.

8. *Завершите предложение.* В баскетболе термин «дриблинг» означает …ведение……..

9. Высота баскетбольного кольца от уровня пола состовляет 3 метра 5 см. Почему:

А- потому, что игроки были высокого роста и могли свободно забрасывать мяч в корзину.

Б- потому, что на этой высоте находился выступ балкона, удобное место для крепления корзины;

В- потому, что это было оптимальное расстояние от пола и потолка спортивного зала;

Г- потому, что технические средства не позволяли повесить корзину выше?

10. *Ответ – вставка.* Баскетбольный щит должен быть изготовлен из прозрачного материала или из дерева толщиной 3 см и иметь размер по горизонтали __**1.80м**__ и по вертикали __**1.05м**___.

11. Для чего изначально к корзине был приставлен щит:

А- чтобы отгородить корзину то зрителей;

Б- чтобы мяч после броска не выходил из игры;

В- чтобы легче можно было забрасывать мяч в корзину;

Г- чтобы создать опору для крепления корзины;

12. Игровое время в баскетболе, в Евролиге состоит из

А- 4 периода по 10 мин; б- 3 периода по 8 мин;

В- 4 периода по 12 мин; г – 6 периодов по 10 мин.

13. *Ответ – вставка.* Игра в баскетбол не может начаться, если в одной из команд на площадке нет …**5.**. игроков.

14. Как начинается игра в баскетбол:

А- жеребьёвкой; б- вводом мяча из-за боковой линии;

В- спорным броском?

15. В баскетболе спорный бросок между двумя игроками соперников производится:

А- только в начале игры; б- в начале каждой четверти;

В- в начале 1и 3 четверти; г – понятие «спорный бросок» отсутствует.

16. Волейбол как спортивная игра появилась:

а- США, Б- Канада, в- Япония, г- Германия

17. автором создания игры в волейбол считается:

а- Елмери Бери, **б-Вильям Морган**, в- Ясутака Мацудайра, г- Анатолий Энгорн

18. размер волейбольной площадки равен:

а- 9м х 16м, **б-9м х 18 м**, в- 9м х 19м, г- 10м х 20 м,

19. какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин:

а-2.43м б-2,45м в-2,47м, г-2,50м

20. какая должна быть высота сетки в волейболе для женщин:

а-2,24м, б-2,45м, в- 2,47м, г- 2,50м

21. игровое время в волейболе состоит:

а- из 2 партий по 20 мин, б- из 3 партий по 15 мин,

в- из 5 партий по 15 мин, **г- 5 партий без ограничения времени**

22. одновременно на волейбольной площадке в одной команде могут находится:

а- 5 игроков, **б- 6 игроков**, в- 7 игроков, г- 8 игроков.

23. в каждой партии по правилам волейболу можно произвести полных замен:

а- 6, б-8, в-10, г-12.

24. *Завершите предложение.* В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют ____ **либеро.**

25. В волейболе игрок либеро должен отличатся от остальных игроков на площадке:

А- цветом майки, б- ростом, в- размером номера на груди.

26. *Завершите предложение.* Технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называется _____ **подача**.

27. Сколько времени отводится на выполнение подачи (в сек.) в волейболе.

А- 5, б- 6, **в- 8**, г-3.

28. Подача в волейболе может выполняться:

А- только одной кистью руки, **б- одной кистью или любой частью руки**,

В- любой частью руки или ноги.

29. *Завершите предложение*. Технический приём атаки в волейболе, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки, называется _____ **нападающий удар.**

30. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» называется:

А- атакующий удар, **б- блокирование**, в- заслон, г – задержка.

Тестовые вопросы в разделе «ЗОЖ».

1. Здоровый образ жизни направлен на:

а. сохранение и улучшения здоровья

б. развитие физических качеств

в. поддержание высокой работоспособности

2. назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а. малая двигательная активность, психологические стрессы

б. переедание, алкоголизм, наркомания, курение

в. всё перечисленное

3. выберите правильные ответы: в двигательный режим школьника входят:
А. уроки физкультуры
Б. приём пищи
В. чтение книг
Г. работа за компьютером
Д. зарядка
Е. просмотр спортивных передач
ж.прогулка

4. утренняя гигиеническая гимнастика способствует:
А. переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности
Б. развитию выносливости
В. повышению артериального давления
Г. всё вышеперечисленное

5. физическая работоспособность- это:
А. способность человека быстро выполнять работу
Б. способность выполнять разные виды работ
В. способность к быстрому восстановлению после работы
Г. способность выполнять большой объём работы

6. основу двигательного режима составляют:
А. физические упражнения и занятия спортом.
Б. развитие физических способностей
В. способы поддержания высокой работоспособности
Г. развитие двигательных умений и навыков

7. дневник самоконтроля нужно вести для:
А. отслеживания изменений в развитии своего организма
Б. отсчёта о проделанной работе перед учителем физической культуры
В. консультации с родителями по возникающим вопросам.

8. выберете правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:
А. питьё холодной воды
В. Прогулка под дождём
В. Обливание водой

Г. Прохладный душ
Д. солнечные ванны
Е. держание ног в тазу с горячей водой
Ж.Выполнение физических упражнений на свежем отдыхе

9. с чего следует начинать закаливающие процедуры:
А. с обливания водой, имеющей температуру тела
Б. с обливанием прохладной водой
В. С обливания холодной водой
Г. С растирания тела полотенцем

10. избыточный вес:
А. укрепляет опорно- двигательный аппарат
Б. тренирует сердечно- сосудистую систему
В. активизирует обмен веществ
Г. оказывает отрицательное воздействие на системы организма.

2.2 Комплект материалов для проведения тестового контроля

Контрольное упражнение	**единица измерения**	**мальчики оценка "5"**	**мальчики оценка "4"**	**мальчики оценка "3"**	**девочки оценка "5"**	**девочки оценка "4"**	**девочки оценка "3"**
Челночный бег 3*10м	секунд	8,1	8,7	9,0	9,2	9,8	10,0
Бег 30 метров	секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 100 метров	секунд	13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18,0
Бег 2000 метров	мин:сек	7:50	8:50	9:20	9:50	11:20	11:50
Прыжки в длину с места	см	230	210	200	185	170	160
Подтягивание на высокой / низкой перекладине	кол-во раз	13	10	8	19	13	11
Сгибание и разгибание рук	кол-во раз				16	10	8

в упоре лежа (отжимания)							
Наклон вперед из положения стоя	см	13	8	6	16	9	7
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	50	40	30	40	30	20
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	58	56	54	66	64	62
Плавание 50 метров	метры	0.41.0	б/в	б/в	1.10	б/в	б/в

2.4 Комплект материалов по оценке результатов самостоятельной работы

Примерный перечень вопросов и заданий для самоконтроля

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Влияние окружающей среды на здоровье.
6. Наследственность и ее влияние на здоровье.
7. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
8. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
9. Самооценка собственного здоровья.
10. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
11. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
12. Режим труда и отдыха.
13. Организация сна, режима питания, двигательной активности.
14. Личная гигиена и закаливание. Гигиенические основы

закаливания.

15. Закаливание воздухом, солнцем, водой.
16. Профилактика вредных привычек.
17. Культура межличностных отношений.
18. Психофизическая регуляция организма.
19. Культура сексуального поведения.
20. Критерии эффективности здорового образа жизни.
21. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни
22. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
23. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
24. Общее представление о строении тела человека.
25. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
26. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
27. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.
28. Физиологическая классификация утомления и восстановления.
29. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
30. Физиологическая классификация физических упражнений.
31. Показатели тренированности в покое.
32. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
33. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
34. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
35. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
36. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
37. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
38. Витамины и их роль в обмене веществ.
39. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
40. Понятие об основном и рабочем обмене.
41. Регуляция обмена веществ.
42. Кровь ее состав и функции.
43. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
44. Представление о сердечно-сосудистой системе.

45. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности

46. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос

47. Механизм проявления гравитационного шока.

48. Показатели деятельности дыхательной системы.

49. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.

50. Характеристика гипоксических состояний.

51. Внешнее и внутреннее дыхание.

52. Двигательная активность и железы внутренней секреции.

53. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

54. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

55. Формы самостоятельных занятий.

56. Содержание самостоятельных занятий.

57. Возрастные особенности содержания занятий.

58. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

59. Расчет часов самостоятельных занятий.

60. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.

61. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.

62. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

63. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

64. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.

65. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

66. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

67. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

68. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

69. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

70. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.

2.5 Комплект материалов для промежуточной аттестации по результатам освоения дисциплины

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
		5	4 3
1.Бег 3000 м (мин, с)	2,30	14,00	1 /вр б
2.Бег на лыжах 5 км (мин, с)	5,50	27,20	2 /вр б
3.Плавание 50 м (мин, с)	5,00	42,00	5 /вр б
4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	0	1	8 5
5.Прыжок в длину с места (см)	30	210	200 2
6.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	,5	9,5	7,5 6
7.Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	3	10	1 8
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	2	1	9 7
9.Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	,3	7,0	8,3 8
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)		7	5 3
11. Гимнастический комплекс упражнений:	о 9	Д о 8	Д о 7,5 Д
- утренней гимнастики;			
- производственной гимнастики;			
- релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			

Приложение. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
		5	4 3

1.Бег 2000 м (мин, с)	1,00	13,00	1/вр б
2.Бег на лыжах 3 км (мин, с)	9,00	11,00	2/вр б
3.Плавание 50 м (мин, с)	,00	1,20	1/вр б
4.Прыжки в длину с места (см)	90	175	160 1
5.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)		8	6 4
6.Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	6	10	1 5
8.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	0,5	1,5	6,0 5
9.Гимнастический комплекс упражнений:	о 9	Д о 8	Д о 7,5 Д
- утренней гимнастики;			
- производственной гимнастики;			
- релаксационной гимнастики			
(из 10 баллов)			

Примечание: Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Тематика рефератов

Тема 1. Влияние заболевания на работоспособность и самочувствие человека

Тема 2. Медицинские противопоказания для занятий физическими упражнениями при заболевании опорно-двигательного аппарата (в соответствии с диагнозом)

Тема 3. Кинезиотерапия и средства физического воспитания, рекомендуемые при заболевании органов зрения или слуха (в соответствии с диагнозом)

Тема 4. Физиологическое обоснование и составление индивидуального комплекса физических упражнений

Тема 5. Оздоровительная направленность физических упражнений аэробной направленности

Тема 6. Значение нетрадиционных видов спорта в профилактике вторичных и сопутствующих заболеваний

Тема 7. Технологии коррекции телосложения, физического развития и

физической подготовленности

Тема 8. Основные положения методики закаливания

Тема 9. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб в самостоятельных занятиях

Тема 10. Методики определения профессионально значимых физических, психических качеств на основе профессиограммы специалиста.

Тема 11. Физиологическая характеристика, виды и биологическая роль утомления в физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 12. Педагогические и медико-биологические средства восстановления после физической нагрузки

Тема 13. Биохимические процессы обеспечивающие внутриклеточные поставки энергии при выполнении физических нагрузок

Тема 14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов.

Тема 15. История становления в мире, в России и современное состояние по любому виду спорта.

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка	**отлично**	**хорошо**	**удовлетворительно**	**неудовлетворительно**

Качество ответов на вопросы по темам дисциплины	полно излагает изученный материал, даёт правильное определенное понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка	даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и и языковом оформлении излагаемого	излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке теорий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и теорий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал
Количество правильных ответов в тесте	90 – 100%	70 - 89%	50 – 69%	Менее 50%
Качество рефератов	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	основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в	имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует	тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы

	полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы	оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы	вывод	

3.Материально-техническое обеспечение контрольно-оценочных мероприятий.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

•стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

•кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

•стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления,

указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- каток «Державинский»
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие спортивных залов, легкоатлетического манежа, бассейна, стадиона, полосы препятствий, учебных кабинетов для семинарских занятий.

Спортивное оборудование:

1. Оборудование для спортивных игр, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные

2. Гимнастические маты, обручи, скакалки, перекладины, брусья.

3 Тренажеры для развития силы, штанги, гири, гантели, медицинболы.

4 Флажки, секундомеры, измерительные рулетки, судейские свистки.

5. Мячи для метания, плавательные доски.

4. Литература, в том числе дополнительная, и иные источники.

Основные источники:

Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2021. - 256 с

Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2022. - 288 с.

Бишаева А.А. Физическаякультура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2022

Дополнительные источники:

Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – М.: САМ, 2021. – 448 с.

Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию: Метод. Пособие для ПТУ. - М.: Высш.школа, 1990. - 192 с. Гимнастика. Учебник. 2-е изд., перераб.и доп. Гриф УМО вузов РоссииБаршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. И-во: Феникс 2011.

Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. Учебник для студентов высших учебных заведений. 4-е изд., стер. Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. Гриф УМО МО РФЖелезняк Ю.Д., Савин В.П., Портнов Ю.М. И-во: Академия 2010 .

Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведенийКоваль В.И., Родионова Т.А. И-во: Академия 2010 .

Физическая культура студента: Учебник. / Под ред. В.И.Ильинича. – М.: Гардарики, 2016. – 448 с.. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: АСТРЕЛЬ: АСТ, 2005. – 157с.

Интернет-ресурсы:

1. Библиотека научной и учебной литературы // http://sbiblio.com
2. Научная электронная библиотека «Elibrary»// http://elibrary.ru
3. Правовой портал «Глас закона» // http://voxlex.ru/

4. Российский правовой портал: Библиотека Пашкова // http://constitutions.ru/
5. Электронная библиотека «Книгафонд» // library.knigafund.ru
6. Юридическая библиотека «ЮристЛиб» // http://www.juristlib.ru/
7. Юридический портал «Канал юристы» // http://lawcanal.ru
8. Зиновьев А.В. Конституционное право России: Учебник. Издательство: Юридический центр Пресс, 2010. 526 с. [электронный ресурс] // URL: http://www.knigafund.ru/books/169473
9. Конституционное право России: учебник / Под ред. И.Н. Зубова, А.С. Прудникова. Издательство: Юнити-Дана, 2012. 479 с. [электронный ресурс] // URL: http://www.knigafund.ru/books/171705
10. Конституционное право России: учебник для студентов вузов / под ред. Б.С. Эбзеева, А.С. Прудникова. Издательство: Юнити-Дана, 2014. 687 с. [электронный ресурс] // URL: http://www.knigafund.ru/books/172357
11. Конституционное право России: учебник / под ред. Б.С. Эбзеева, А.С. Прудникова, В.И. Авсеенко. Издательство: Юнити-Дана, 2010. 615 с. [электронный ресурс] // URL: http://www.knigafund.ru/books/106692
12. Периодическое научно-практическое издание«Журнал конституционного правосудия» [электронный ресурс] // URL: http://lawinfo.ru/catalog/magazines/zhurnal-konstitutsionnogo-pravosudiya/
13. Федеральный научно-практический журнал «Конституционное и муниципальное право»[электронный ресурс] // URL: http://lawinfo.ru/catalog/magazines/konstitucionnoe-i-municipalnoe-pravo/
14. Федеральный научно-практический журнал «Юридический мир» [электронный ресурс] // URL: http://lawinfo.ru/catalog/magazines/juridicheskij-mir/
15. Федеральный научно-практический журнал «Юрист» [электронный ресурс] // URL: http://lawinfo.ru/catalog/magazines/jurist/
16. Юридический практический журнал «Законодательство» [электронный ресурс] // URL: http://www.garant.ru/company/garant-press/lawm/
17. Научно-практический журнал «Право и государство: теория и практика»[электронный ресурс] // URL: www.prigospress.ucoz.ru
18. Научно-практический юридический журнал « Актуальные проблемы российского права»[электронный ресурс] // URL: http://www.nbpublish.com/apmag/view_page_231.html