Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Поверинов Игорь Егорович
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 13.05.2025 09:11:57
Уникальный программный ключ:
6d465b936eef331cede482bded6d12ab98216652f016465d15b72a2eab0de1b2

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова»)

Юридический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждена в составе основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена

ПРОГРАММА
промежуточной аттестации по учебному предмету

ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальностям среднего профессионального образования

40.02.04 Юриспруденция

Форма обучения: **очная**

Год начала подготовки: **2025**

Чебоксары 2025 г.

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
на заседании предметной (цикловой) комиссии общегуманитарного и социально-экономического цикла «27» марта 2025 г., протокол №1.

Председатель комиссии О. Н. Широков

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для промежуточной аттестации результатов освоения дисциплины ОУП.10 Физическая культура обучающимися по специальности: 40.02.04 Юриспруденция

Составитель преподаватель кафедры: Татьяна Игоревна Орешкина, преподаватель кафедры физической культуры и спорта.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	Паспорт комплекта оценочных средств	4
2.	Комплект материалов оценочных средств	5
2.1.	Задания для экзаменующегося	5
3.	Пакет экзаменатора	11
3.1.	Условия проведения промежуточной аттестации	11
3.2.	Критерии оценки	11
3.3.	Критерии оценки компетенций	11
3.4.	Эталоны ответов	12

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Назначение:

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для промежуточной аттестации результатов освоения учебного предмета **ОУП.10 Физическая культура** обучающимися по специальности: 33.02.01 Фармация.

Форма контроля: зачет с оценкой

Знания и умения, подлежащие проверке:

№	Наименование	Метод контроля
Умения:		
У 1.	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)	*Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях, контрольная работа, дифференцированный зачёт*
У 2.	владеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
У 3.	владеть доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	
У 4.	владеть доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности	
Знания:		
З. 1	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	*Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, дифференцированный зачёт*
З. 2	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	
З. 3	основы здорового образа жизни	
З. 4	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
З. 5	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	
Общие компетенции:		

ОК 08	Работать в коллективе и в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	*Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, зачёт с оценкой*

Личностные результаты, подлежащие оценке достижения:

ЛР 29	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	*Участие в соревнованиях, конкурсах, праздниках на факультете, выполнение творческих заданий, самооценка события, подведение итогов, портфолио студента.*
ЛР 32	Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.	

Ресурсы, необходимые для оценки:
Помещение: учебный кабинет, спортивный зал.
- Инвентарь: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические снаряды (перекладина, брусья,), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомеры;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Оборудование: столы, стулья, доска.
Норма времени: 90 минут.

2. КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В состав комплекта материалов оценочных средств входят задания для экзаменуемых и пакет экзаменатора. Предложенные задания ориентированы на проверку сформированных у обучающегося компетенций

2.1 Вопросы для подготовки к зачету с оценкой

Коды формируемых компетенций: ОК8
Коды личностных результатов: ЛР29, ЛР32

1. Закаливание как способ благоприятного воздействия на организм.
2. Олимпийская символика - талисман.
3. Средства физического воспитания.
4. Врачебный контроль в процессе физического воспитания и спорта высоких достижений.
5. С какой периодичностью проводятся современные Олимпийские игры?
6. Планирование в спорте и физическом воспитании.

7. Документ планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждый урок.
8. Какие из упражнений являются дисциплиной легкой атлетики?
9. Как проводятся беговые виды на стадионе по беговой дорожке?
10. Мера воздействия физических упражнений на организм человека.
11. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости.
12. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
13. Привычная поза человека в вертикальном положении.
14. Способность выполнять движения с наибольшей амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил.
15. Что такое кросс бег?
16. Основные физические качества.
17. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.
18. Какое физическое качество развивается при пробегании нескольких отрезков на короткие дистанции с максимальной скоростью, например, 30 м с низкого старта?
19. Укажите количество игроков одной волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке?
20. Физическое развитие человека.
21. Физическое совершенство человека.

2. Закаливание как способ благоприятного воздействия на организм.

Ответ: закаливание — это система мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления). Закаливание тела является эффективным способом оставаться здоровым, несмотря на влияние окружающей среды. Это неотъемлемая часть системы физического воспитания. Во время закалки кровеносные сосуды укрепляются, быстро адаптируются к внешним изменениям. Сосуды меняют тон в зависимости от потребностей человеческого тела в определенный момент. Они управляют теплопередачей, испарением жидкости, активностью потовых желез, питанием и кровоснабжением мышечных тканей.

3. Олимпийская символика - талисман.

Ответ: официально понятие «олимпийский талисман» было утверждено летом 1972 года на сессии МОК, проходившей в рамках XX Олимпийских игр в Мюнхене. Решением Комитета талисман стал обязательным атрибутом Олимпийских игр. Теперь в качестве талисмана может выступать любое существо, отражающее особенности культуры народа страны, принимающей Олимпиаду. Это может быть животное, человек, мифологический или сказочный персонаж.

3. Средства физического воспитания.

Ответ: средством физического воспитания являются физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы.

Физическое упражнение – основное специфическое средство физического воспитания, как особый вид двигательной деятельности при помощи которого осуществляется направленное воздействие на физическое развитие занимающихся.

4. Врачебный контроль в процессе физического воспитания и спорта высоких достижений.

Ответ: основой эффективного врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом является правильно организованная система врачебных наблюдений,

которая складывается из комплексного обследования их, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях тренировки и соревнований. Основой врачебного контроля является комплексное обследование, которое должно дать наиболее полную характеристику состояния занимающихся и на этой основе решить вопросы допуска к занятиям, определить наиболее адекватные для каждого обследуемого формы занятий, режим и методику тренировки.

5. С какой периодичностью проводятся современные Олимпийские игры?

Ответ: олимпийские игры обычно проводятся каждые четыре года, чередуясь между летними и зимними Олимпийскими играми каждые два года в течение четырехлетнего периода.

6. Планирование в спорте и физическом воспитании.

Ответ: планирование физического воспитания — это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся. По срокам планирования различают следующие его виды: перспективное, текущее (этапное) и оперативное.

7. Документ планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждый урок.

Ответ: в современной педагогической науке план - конспект урока — это полный и подробный план, предстоящего урока, который отражает его содержание и включает. развернутое описание каждого его этапа.

1. Какие из упражнений являются дисциплиной легкой атлетики?

Ответ: легкая атлетика - вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения. Она включает в себя 5 видов физических упражнений: ходьбу, бег, прыжки (в высоту, с шестом, в длину), метание и многоборье.

2. Как проводятся беговые виды на стадионе по беговой дорожке?

Ответ: бег на дистанциях до 110 м включительно проводится по прямой беговой дорожке, на остальных дистанциях бег и ходьба проводятся по круговой дорожке в направлении против часовой стрелки.

3. Мера воздействия физических упражнений на организм человека.

Ответ: нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. Величина нагрузки определяется, с одной стороны, количеством и качеством физических упражнений (скорость бега, поднятый вес), а с другой – реакцией организма на выполнение упражнений.

4. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости.

Ответ: гимнастика.

5. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

Ответ: развивается общая выносливость.

6. Привычная поза человека в вертикальном положении.

Ответ: осанка – это привычная поза человека в вертикальном положении в покое (стоя, сидя) или при ходьбе.

7. Способность выполнять движения с наибольшей амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил.

Ответ: пассивная гибкость – понимают способность выполнять движения с наибольшей амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений. В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений.

Оценка сформированности компетенции: **ОК 08**

1. Кросс – это:

Ответ: кросс - это длительный бег по пересеченной местности.

2. Основные физические качества.

Ответ: ловкость, быстрота, выносливость, гибкость и сила.

3. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.

Ответ: применение физических упражнений различной сложности с незнакомыми условиями их выполнения развивает такое физическое качество, как ловкость (координация).

4. Какое физическое качество развивается при пробегании нескольких отрезков на короткие дистанции с максимальной скоростью, например, 30 м с низкого старта?

Ответ: быстрота.

5. Укажите количество игроков одной волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке?

Ответ: шесть игроков.

6. Физическое развитие человека.

Ответ: физическое развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

7.Физическое совершенство человека.

Ответ: Физическое совершенство – это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

2.2 Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации

Оценка сформированности компетенций? ОК 08.

1. Закаливание это:

1) Способность организма противостоять различным метеофакторам.
2) Способность организма противостоять различным заболеваниям.
3) Повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям.

2. Талисманом Олимпийских игр является:

1) Изображение Олимпийского флага.
2) Изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду.
3) Изображение пяти сплетенных колец.
4) Изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду.

3. Основным специфическим средством физического воспитания являются..
4. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов, это...
5. С какой периодичностью проводятся современные Олимпийские игры? 6. Предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся, называется….
7. Документ планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждый урок (учебное занятие) называется…

1. Какое из упражнений не является дисциплиной легкой атлетики?
1) Прыжки в высоту.
2) Прыжки в высоту с шестом.
3) Прыжки в длину.
4) Прыжки с трамплина

2. Беговые виды на стадионе проводятся по беговой дорожке по кругу …
1) Против часовой стрелки.
2) По часовой стрелке
3) Не имеет значения.
4) По направлению движения ветра.

3. Мера воздействия физических упражнений на организм человека определяется, как..
4. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости.
5. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
6. Привычная поза человека в вертикальном положении, называется..
7.Способность выполнять движения с наибольшей амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил называется…

Оценка сформированности компетенции: **ОК 08**

1. Кросс – это:
1) Бег по искусственной дорожке стадиона.
2) Бег по пересеченной местности.
3) Бег с ускорением.
4) Бег с переменной скоростью.

2. Одним из основных физических качеств человека является:
1) Работоспособность.
2) Внимание.
3) Здоровье.
4) Сила.

3. Применение физических упражнений различной сложности с незнакомыми условиями их выполнения развивает такое физическое качество, как..

4. Пробегание нескольких отрезков на короткие дистанции с максимальной скоростью, например, 30 м с низкого старта, развивает такое физическое качество, как..

5. Укажите количество игроков одной волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке?

6. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей, называется….

7. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни, называется…

2.3 Выполнение контрольных нормативов по дисциплине

Оценка сформированности компетенций: ОК08.

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 3 000 м (мин, с)	13.30	14.40	15.40
Бег 100 м, с	14.8	15.0	15.5
Прыжок в длину с места (см)	220	210	200
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	11	9	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25	20	15
Челночный бег 3х10 м (с)	7.5	8.1	8.4

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 2 000 м (мин, с)	11.30	12.10	13.00
Бег 100 м, с	16.9	17.5	18.0
Прыжок в длину с места (см)	180	170	155
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14	10	5
Челночный бег 3х10 м (с)	8.7	9.3	9.7
Наклон вперед из положения стоя, см	17	15	10

3. Пакет экзаменатора

3.1 Условия проведения промежуточной аттестации

Зачет с оценкой– не более 25 человек.
Время выполнения задания – 90 минут

3.2 Критерии оценки

Оценки «отлично» заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой, продемонстрировавший умение применять теоретические сведения для решения практических задач, умеющий находить необходимую информацию и использовать ее.

Оценки «хорошо» заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка "хорошо" выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по учебной дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценки «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Оценка "удовлетворительно" выставляется студентам, допустившим погрешности в устном ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Критерии и шкала оценивания выполнения теста по учебному предмету

Оценке "Отлично" соответствует 81 - 100% правильных ответов.
Оценке "Хорошо" соответствует 71 - 80% правильных ответов.
Оценке "Удовлетворительно" соответствует 60 - 70% правильных ответов.
Оценке "Неудовлетворительно" соответствует до 59% правильных ответов.

Критерии оценки результатов тестирования уровня физической подготовленности:

Критерий	Оценка
30-27 баллов	5
26-22 баллов	4
21-18 баллов	3

3.3 Критерии оценивания контролируемых компетенций

Результаты (освоенные	Критерии

компетенции)	
ОК 8	Демонстрирует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

3.4 Эталон ответов

3
2
Физические упражнения
Врачебный контроль
1 раз в 4 года
Планирование
План-конспект урока
4
1
Нагрузка
Гимнастика
Выносливость
Осанка
Пассивной гибкостью
ОК 08
2
4
Ловкость (координация)
Быстрота
6
Физическое развитие
Физическое совершенство

Бланк ответов

ФИО обучающегося_____

Дисциплина_____

Специальность_____

Группа_____Дата_____

Номер вопроса ОК	Вариант ответа