

**Приложение 5 Фонд оценочных средств учебных дисциплин
к ОПОП по специальности
40.02.04 Юриспруденция**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Регистрационный №24ЮР/17ФОС

Санкт-Петербург
2024

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура составлен на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного Приказом Министерства образования и науки от 27.10.2023 №798.

Разработчики:

Е.В. Харитонова – преподаватель СПб ГБПОУ «АПТ»

В.А. Антонова – преподаватель СПб ГБПОУ «АПТ»

Е.А. Голубева – преподаватель СПб ГБПОУ «АПТ»

Фонд оценочных средств рассмотрен на заседании учебной цикловой комиссии военно-спортивных дисциплин

Фонд оценочных средств соответствует требованиям к содержанию, структуре, оформлению.

Протокол №6 от 06.02.2024

Председатель УЦК А.В. Хорьков

Фонд оценочных средств одобрен на заседании Педагогического совета и рекомендован к использованию в учебном процессе.

Протокол №4 от 06.03.2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|---|
| 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ | 3 |
| 2. ФОРМА И УСЛОВИЯ АТТЕСТАЦИИ | 4 |
| 3. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ И ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К АТТЕСТАЦИИ. | 7 |

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фонд оценочных средств (ФОС) разработан в соответствии с требованиями образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (ОПССЗ) и Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.04 Юриспруденция.

Фонд оценочных средств предназначен для оценки достижения запланированных по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура результатов обучения.

ФОС включает контрольные оценочные материалы для проведения **текущего контроля и промежуточной аттестации.**

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура читается в **3, 4 и 5 семестрах.**

Условием допуска к промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета является успешное освоение обучающимися всех элементов программы учебной дисциплины.

1.1. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке.

Знания:

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

Умения:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

Общие и профессиональные компетенции

- ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
- ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. ФОРМА И УСЛОВИЯ АТТЕСТАЦИИ

| Название дисциплины | Форма контроля оценивания | |
|---------------------------|---|--|
| | Промежуточная аттестация | Текущий контроль |
| СГ.04 Физическая культура | 3, 4, 5 семестры - дифференцированный зачет | Тестирование Оценка результатов выполнения практических работ |

2.1. Задания для текущего контроля.

| Семестр | Тема | Зачет/Дифференцированный зачет |
|----------------------------|--------------------------|--|
| 3, 4, 5 | Легкая атлетика | Бег 30 метров |
| | | Бег 60 метров |
| | | Бег 100 метров |
| | | Кросс 500 метров |
| | | Кросс 1000 метров |
| | | Кросс 2000 метров |
| | | Прыжок с места |
| | | Тройной прыжок |
| | | 12 минутный бег |
| | | Челночный бег |
| | | Теоретический тест |
| | ОФП | подтягивание |
| | | Складки на перекладине |
| | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| | | КСУ |
| | Баскетбол | Тесты по броскам |
| | | Передача двух мячей в парах |
| | | Комплексные тесты |
| | | Правила игры и судейство |
| | ОФП | подтягивание |
| | | Складки на перекладине |
| | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| | | КСУ |
| | Волейбол | Набивание мяча над собой |
| | | Набивания мяча в парах |
| | | Набивание мяча в тройках |
| | | Подача мяча |
| | | Правила игры и судейство |
| | Футбол | Набивание мяча |
| | | Набивание мяча в парах |
| Набивание мяча в четверках | | |
| Удары по воротам | | |
| Комплексные тесты | | |
| Настольный теннис | Правила игры и судейство | |
| | Соревнования в группе | |

| | | |
|--|-----------------|---------------------------|
| | Гимнастика | Комплекс на гибкость |
| | | Проведение ОРУ |
| | Легкая атлетика | Бег на короткие дистанции |
| | | Кросс 500 метров |
| | | Кросс 1000 метров |
| | | Кросс 2000 метров |

Теоретические задания представляют собой тематику рефератов, кроссвордов, тестов и презентаций.

Задания проектного характера представляют собой разработку программы по развитию индивидуальных физических качеств и двигательных умений

Критерии оценки знаний студентов

Критериями оценки знаний по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

При оценке знаний студентов по дисциплине СГ.04 Физическая культура учитывается их глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Приложение 1.2

2.2 Задания для промежуточной аттестации

Основная группа здоровья и подготовительная* группа здоровья:

3, 5, 7 семестр

| | | |
|-------------------|---|----------|
| Посещаемость | - | 5 баллов |
| ОФП** | - | 1 балл |
| Баскетбол ** | - | 1 балл |
| Гандбол** | - | 1 балл |
| Легкая атлетика** | - | 1 балл |
| Теория*** | - | 1 балл |

4, 6 семестр

| | | |
|---------------------|---|----------|
| Посещаемость | - | 5 баллов |
| ОФП** | - | 1 балл |
| Волейбол ** | - | 1 балл |
| Футбол** | - | 1 балл |
| Настольный теннис** | - | 1 балл |
| Легкая атлетика*** | - | 1 балл |

*Зачет по видам спорта без учета времени

**В каждом разделе 5 обязательных зачетов по виду спорта

***Тестирование

| | |
|------------------------|----------|
| Посещаемость - 100-90% | 5 баллов |
| - 80-70% | 3 балла |
| - 60-50% | 2 балла |

| | |
|-----|-----------------|
| «5» | - 9 - 10 баллов |
| «4» | - 7 - 8 баллов |
| «3» | - 5 – 6 баллов |
| «2» | 3 - 4 балла |

Студенты, освобожденные от занятий физической культуры:

| | |
|--|--------------|
| Реферат | - 1 баллов |
| Презентация | - 1 балл |
| Тест | - 1 балл |
| Кроссворд | - 1 балл |
| Помощь в проведении и подготовке соревнований, творческая работа | - 1 – 5 балл |

| | |
|-----|------------|
| «5» | - 5 баллов |
| «4» | - 4 баллов |
| «3» | - 3 балла |
| «2» | 2 балла |

Критерии оценки знаний студентов

Критериями оценки знаний по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

При оценке знаний студентов по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура учитывается их глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

3. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ И ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К АТТЕСТАЦИИ

3.1. Основная литература:

1. Муллер А. Б., Дядичкина Н.С., Богашенко Ю.А. [Физическая культура: учебник и практикум для СПО](#) - М.: Издательство Юрайт, 2019.– 493 с.
2. Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО 2-е изд. Учебное пособие для СПО - М.: Издательство Юрайт, 2019. – 148 с.
3. Германов Г.М. Легкая атлетика в основной и средней(полной) школе. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры - М.: Издательство Юрайт, 2019. – 258 с.
4. Письменский И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба. Учебное пособие для СПО – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 264 с.

3.2. Дополнительная литература:

1. Ягодин В. В. Физическая культура: Основы спортивной этики. Учебное пособие для СПО - М.: Издательство Юрайт, 2019. -113 с.

3.3. Интернет - ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики. - Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>

Нормативы по легкой атлетике и ОФП

| | I | | II | | III | | IV | |
|-----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Бег 100 м | ю | д | ю | д | ю | д | ю | д |
| 5 | 14,2 | 16,2 | 13,9 | 16,1 | 13,5 | 16,0 | 13,2 | 16,0 |
| 4 | 14,5 | 17,0 | 14,2 | 17,0 | 13,8 | 16,8 | 13,4 | 16,6 |
| 3 | 15,0 | 17,8 | 14,9 | 17,7 | 14,2 | 17,6 | 14,0 | 17,4 |
| Бег 60 м | ю | д | ю | д | ю | д | ю | д |
| 5 | 8,4 | 9,4 | 8,3 | 9,3 | 8,2 | 9,2 | 8,0 | 9,1 |
| 4 | 9,2 | 10,0 | 9,0 | 9,9 | 8,8 | 9,6 | 8,6 | 9,4 |
| 3 | 10,0 | 10,5 | 9,9 | 10,1 | 9,4 | 10,0 | 9,2 | 9,8 |
| Бег 30 м | ю | д | ю | д | ю | д | ю | д |
| 5 | 4,8 | 5,1 | 4,6 | 4,9 | 4,5 | 4,8 | 4,2 | 4,7 |
| 4 | 5,0 | 5,3 | 4,8 | 5,1 | 4,6 | 5,0 | 4,4 | 4,9 |
| 3 | 5,3 | 5,7 | 5,0 | 5,3 | 4,8 | 5,1 | 4,6 | 5,0 |
| Бег 400 м | ю | д | ю | д | ю | д | ю | д |
| 5 | 1,10 | 1,20 | 1,08 | 1,18 | 1,05 | 1,15 | 1,03 | 1,12 |
| 4 | 1,15 | 1,25 | 1,12 | 1,20 | 1,08 | 1,18 | 1,05 | 1,15 |
| 3 | 1,25 | 1,35 | 1,20 | 1,30 | 1,15 | 1,25 | 1,10 | 1,20 |
| Бег 1000 м | ю | д | ю | д | ю | д | ю | д |
| 5 | 3,20 | 4,35 | 3,16 | 4,20 | 3,13 | 4,18 | 3,1 | 4,15 |
| 4 | 3,35 | 4,56 | 3,26 | 4,35 | 3,15 | 4,30 | 3,15 | 4,25 |
| 3 | 4,00 | 5,05 | 3,46 | 4,50 | 3,40 | 4,45 | 3,35 | 4,40 |
| Бег 2000 м | ю | д | ю | д | ю | д | ю | д |
| 5 | 8,00 | 11,30 | 7,50 | 10,30 | 7,30 | 10,25 | 7,25 | 10,25 |
| 4 | 8,10 | 12,00 | 8,00 | 11,55 | 7,45 | 10,50 | 7,40 | 10,40 |
| 3 | 8,25 | 13,30 | 8,20 | 12,25 | 7,50 | 11,10 | 7,45 | 11,00 |
| Бег 3000 м | ю | д | ю | д | ю | д | ю | д |
| | 13,00 | | 12,45 | | 12,30 | | 12,15 | |
| | 14,00 | | 13,45 | | 13,30 | | 13,15 | |
| | 15,00 | | 14,45 | | 14,30 | | 14,15 | |
| Прыжки | ю | д | ю | д | ю | д | ю | д |
| 5 | 210 | 195 | 215 | 200 | 220 | 205 | 225 | 207 |
| 4 | 200 | 180 | 205 | 190 | 210 | 195 | 215 | 200 |
| 3 | 190 | 170 | 195 | 185 | 200 | 185 | 205 | 195 |
| 3-ой прыжок | ю | д | ю | д | ю | д | ю | д |
| 5 | 700 | 590 | 730 | 600 | 750 | 630 | 760 | 640 |
| 4 | 650 | 570 | 700 | 580 | 720 | 600 | 730 | 610 |
| 3 | 600 | 550 | 650 | 560 | 670 | 580 | 680 | 590 |
| Чел. Бег 10x10 | ю | д | ю | д | ю | д | ю | д |
| 5 | | | | 28,0 | | 27,0 | | |
| 4 | | | | 29,0 | | 28,0 | | |
| 3 | | | | 30,0 | | 29,0 | | |
| Чел. Бег. 4x10 | ю | д | ю | д | ю | д | ю | д |
| 5 | 10,0 | 10,5 | 9,8 | 10,3 | 9,6 | 10,1 | 9,4 | 9,9 |
| 4 | 10,2 | 10,7 | 10,0 | 10,7 | 9,8 | 10,3 | 9,6 | 10,1 |
| 3 | 10,4 | 11,0 | 10,2 | 10,9 | 10,0 | 10,67 | 9,8 | 10,3 |
| Прыжки через скакалку | ю | д | ю | д | ю | д | ю | д |
| 5 | 135 | 140 | 145 | 150 | 150 | 150 | | |
| 4 | 125 | 130 | 140 | 140 | 145 | 145 | | |
| 3 | 110 | 115 | 120 | 125 | 120 | 130 | | |

Нормативы по ОФП и спортивным играм

| Бег | II | | III | | IV | |
|---|-----------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|
| | ю | д | ю | д | ю | д |
| 6 минут | | | | | | |
| 7 минут | | | | | | |
| 8 минут | | | | | | |
| 9 минут | | | | | | |
| 10 минут | | | | | | |
| 11 минут | | | | | | |
| 12 минут | | | | | | |
| ОФП | ю | д | ю | д | ю | д |
| 1.Подтягивание тах | 8 10 12 | | 10 12 15 | | 10 12 15 | |
| Подтягивание 3*3 (разными хватами на время) | | | | | | |
| Подтягивание лесенкой до *раз | 4 5 6 | | 4 5 7 | | 4 5 7 | |
| Подтягивание через одну с продвижением вперед | 4 5 6 | | 4 5 7 | | 4 5 7 | |
| 20 подтягиваний на время | 3.30 - зачет | | 3.30 - зачет | | 3.30 - зачет | |
| 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа локти в стороны | 25 30 35 | 10 15 20 | 30 35 40 | 10 15 20 | 30 35 40 | 10 15 20 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа локти вдоль туловища | 15 20 25 | | 20 25 30 | | 25 30 35 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа тах любым способом | 25 30 35 | 10 15 20 | 30 35 40 | 10 15 20 | 30 35 40 | 10 15 20 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2**раз (локти в стороны + локти вдоль туловища) на время | 2*15 | | 2*20 | | 2*20 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 30 раз на время | | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в упоре на брусьях | 10 15 20 | | 20 25 30 | | 20 25 30 | |
| 3. Складки на мате | 10 15 20 | 10 15 20 | 10 15 25 | 10 15 20 | 10 15 25 | 10 15 20 |
| Складки на перекладине | 10 12 15 | | 12 14 16 | | 12 14 16 | |
| Подъем согнутых ног в коленях к груди на перекладине | | 10 20 25 | | 10 20 25 | | 10 20 25 |
| Удержание уголка 1 мин | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| Полускладки на мате | | 15 20 | | 15 20 | | 15 20 |

| | | | | | | |
|--|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | | 30 | | 30 | | 30 |
| 4. Скакалка | ю | д | ю | д | ю | д |
| За 30 секунд | | | | | | |
| За 1 минуту | | | | | | |
| Баскетбол | | | | | | |
| Передача 2 мячей в парах 30 с + 30с | 35 40 50 | | 35 40 50 | | 35 40 50 | |
| Броски с 3х точек 3*5 | 3 5 6 | | 3 5 7 | | 3 5 7 | |
| Ведение (7 фишек + 5 мячей на пол зала) | | | | | | |
| Штрафные броски 5 бросков | 1 2 3 | | 1 2 3 | | 1 2 3 | |
| Броски справа и слева с ведением 5 попаданий на время max 1 минута | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| Передача в парах и атака корзины на время max 1 минута | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| Волейбол | | | | | | |
| Прием мяча над собой сверху над собой | 15 20 25 | 15 20 25 | 15 25 30 | 15 25 30 | 20 25 30 | 20 25 30 |
| Прием мяча снизу над собой | 10 15 20 | 10 15 20 | 15 25 30 | 15 25 30 | 15 25 30 | 15 25 30 |
| Прием мяча сверху - снизу над собой | 5 10 15 | 5 10 15 | 5 15 20 | 5 10 15 | 5 15 20 | 5 10 15 |
| Прием мяча сверху в парах | 15 20 25 | 15 20 25 | 15 20 25 | 15 20 25 | 15 20 25 | 15 20 25 |
| Прием мяча снизу в парах | 15 20 25 | 15 20 25 | 15 20 25 | 15 20 25 | 15 20 25 | 15 20 25 |
| Прием мяча сверху – снизу в парах | 5 10 15 | 5 10 15 | 5 10 15 | 5 10 15 | 5 10 15 | 5 10 15 |
| Подача мяча | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| Атакующий удар | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| Блок | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| Передача в тройках | 10 15 20 | 10 15 20 | 10 15 20 | 10 15 20 | 10 15 20 | 10 15 20 |
| 5 бросков по воротам | 3 4 5 | 3 4 5 | 3 4 5 | 3 4 5 | 3 4 5 | 3 4 5 |
| Передача в парах и удар по воротам | | | | | | |
| Футбол | | | | | | |
| Обводка и удар по воротам | | | | | | |
| 5 ударов по воротам | | | | | | |
| Передача в парах на 30с+30с | | | | | | |