



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

Е.А.Шевырина

« 21 » 05 2024 г.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

по дисциплине

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

40.02.04 Юриспруденция

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно (цикловой) комиссии
общеобразовательных, гуманитарных и
естественнонаучных дисциплин

СОСТАВИЛ

 Е.Е.Августенюк

Протокол № 6
от « 19 » 02 2024 года


Председатель  Г.П. Трушникова

ОДОБРЕНО

Заведующий
структурного
подразделения

 М.К. Рябкова

Методист

 О.Ю. Харламова

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

1.1. Область применения контрольно-измерительных средств

1.2. Сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки, типах заданий, формах аттестации

1.3. Распределение типов контрольных заданий при текущем контроле знаний и на промежуточной аттестации

2. Комплект оценочных средств

2.1. Задания для проведения контроля

3. Материалы к промежуточной аттестации

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

1.1. Область применения контрольно-измерительных средств

Данные контрольно-измерительные материалы применяются в ходе изучения дисциплины «Физическая культура».

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине – дифференцированный зачет.

1.2. Сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки, типах заданий, формах аттестации

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип задания; № задания	Форма аттестации
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА			
уметь - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей знать - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни	Сдача контрольных нормативов	Практическое занятие	Текущий контроль: контроль на практическом занятии Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет

1.3. Распределение типов контрольных заданий при текущем контроле знаний и на промежуточной аттестации

2. Содержание учебного материала по программе учебной дисциплины	Типы контрольного задания, номер				
	Практическая работа	Тестовые задания	Самостоятельная работа	Контрольная работа	Экзаменационное задание
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ					
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся					Дифференцированный зачет (сдача нормативов)
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом					Дифференцированный зачет (сдача нормативов)
РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ					
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	ПР				Дифференцированный зачет (сдача нормативов)
Тема 2.2. Спортивные игры (баскетбол)	ПР				Дифференцированный зачет (сдача нормативов)
Тема 2.3. Гимнастика	ПР				Дифференцированный зачет (сдача нормативов)
Тема 2.4. Спортивные игры	ПР				Дифференцированный зачет (сдача нормативов)
Тема 2.5. Лыжная подготовка	ПР				Дифференцированный зачет (сдача нормативов)
Тема 2.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	ПР				Дифференцированный зачет (сдача нормативов)

2. Комплект оценочных средств

2.1. Задания для проведения контроля

Входящий контроль, промежуточная аттестация проводятся в форме сдачи нормативов по физической подготовке. Критерии оценивания указаны в таблице.

Контрольные нормативы

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки			Юноши		
		Оценка в баллах					
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	5.3	5.5	5.7	4.7	4.9	5.1
2	Бег 60 м	10.3	10.5	10.7	8.7	8.9	9.1
3	Бег 400 м	1.27	1.40	1.55	-	-	-
4	Бег 800 м	-	-	-	2.37	2.47	3.00
5	Прыжок в длину с места	190	180	170	240	230	220
6	Прыжки со скакалкой за 30 с.	70	65	50	65	55	50
7	Подтягивания на перекладине	16	14	12	15	12	9
8	Поднимание туловища за 30 с.	26	21	18	-	-	-
9	Отжимания в упоре лежа на полу	12	10	8	40	32	25

3. Материалы к промежуточной аттестации

Вопросы к зачёту

1. Базовые понятия физической культуры: основные компоненты.
2. Гуманитарная значимость физической культуры.
3. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: органов пищеварения, органов дыхания.
4. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: сердечно-сосудистой системы и т.д.
5. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния сердечнососудистой системы.
6. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния дыхательной системы.
7. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния нервной системы.
8. Методические принципы и методы физического воспитания.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Основы социологии физической культуры и спорта.
11. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей.
12. Профилактика травматизма, острые патологические состояния и оказание первой доврачебной помощи.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной, средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Роль спорта в формировании общественного поведения молодежи.
15. Содержание физического воспитания студенческой молодежи (мотивационно – ценностные компоненты физической культуры).
16. Социально-биологические основы физической культуры.
17. Уровень здоровья людей в современных условиях: основные компоненты.
18. Физическая культура и спорт в решении социологических проблем.
19. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
20. Физическая культура и стресс.
21. Физическая культура работников умственного труда.

22. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: выносливость.
23. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: сила.
24. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: гибкость.
25. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: ловкость.
26. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: быстрота.
27. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития.
28. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: новорожденного и грудного возраста.
29. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: дошкольного и школьного возраста.
30. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: младшего школьного и старшего школьного возраста.
31. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: юношеского и зрелого возраста.
32. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: пожилого и старческого возраста.
33. Формирование личности под воздействием занятиями физической культуры и спортом в период: младшего школьного и старшего школьного возраста.
34. Формирование личности под воздействием занятиями физической культуры и спортом в период: юношеского и зрелого возраста.
35. Характеристика профессиональной деятельности и задачи профессиональноприкладной физической подготовке (ППФП).

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он посещал занятия, усвоил программный материал курса, сдал контрольные нормативы, понимает роль физической культуры в профессиональной деятельности, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с вопросами, использует на практике знания о здоровом образе жизни.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он посещал занятия, усвоил программный материал курса, сдал контрольные нормативы, понимает роль физической культуры в профессиональной деятельности, умеет тесно увязывать теорию с практикой, справляется с вопросами.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он посещал не все занятия, усвоил программный материал курса на минимальный объем, сдал контрольные нормативы (не все), понимает роль физической культуры в профессиональной деятельности.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который посетил мало занятий, не сдал контрольные нормативы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями отвечает на дополнительные вопросы