**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)**

**федерального государственного бюджетного образовательного учреждения**

**высшего образования «Оренбургский государственный университет»**

**(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)**

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

**Фонд**

**оценочных средств**

*«Б1.Д.Б.5 Физическая культура и спорт»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

*40.03.01 Юриспруденция*

(код и наименование направления подготовки)

*Гражданско-правовой*

 (наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная, очно-заочная*

Орск, 2021



**Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины**

| Формируемые компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций | Виды оценочных средств/шифр раздела в данном документе |
| --- | --- | --- | --- |
| **УК-7:**Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личностиУК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте | **Знать:** УК-7-В-1: - требования безопасности при проведении занятий по физической культуре; - обоснование оздоровительного значения физической культуры, и ее важное место в общечеловеческой культуре. УК-7-В-2: - теоретико-методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте.  | **Блок A –** задания репродуктивного уровняУстное собеседование(индивидуальный опрос) |
| **Уметь:** УК-7-В-1 -выполнять основные двигательные действия физкультурно-спортивной деятельности для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности. УК-7-В-2 -определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм; -применять знания, умения и навыки для организации самостоятельных занятий по физической культуре с целью профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте. | **Блок B –** задания реконструктивного уровняПодготовка инд. комплексов физ. упражнений.Подготовка рефератов. |
| **Владеть:** УК-7-В-1: - требования безопасности при проведении занятий по физической культуре; - обоснование оздоровительного значения физической культуры, и ее важное место в общечеловеческой культуре. УК-7-В-2: - теоретико-методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте.  | **Блок C –** задания практико-ориентированного и/или исследовательского уровняПрактический(сдача контрольных нормативов)  |

**Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

**Блок А - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «знать»**

**А.0 Задания для текущей аттестации и рубежного контроля**

1. В понятие «физическая культура» входят компоненты: Выберете все правильные ответы

**1**) физическое воспитание;

2) физическая реабилитация;

3) спорт;

4) социализация личности;

5) физическая рекреация;

**Правильный ответ: 1,2,3,5.**

1. В качестве средств физической культуры используются: Выберете все правильные ответы

1) естественные силы природы ( солнце, воздух, вода);

2) спортивный инвентарь и оборудование;

3) учебно- спортивная база;

4) гигиенические факторы.

**Правильный ответ: 1, 2, 4**

1. Ценности физической культуры заключены в социальных функциях: Выберете все правильные ответы

1) сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование;

2) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;

3) снятие агрессивности;

4) подготовка людей к высокопроизводительному труду и защите Родины.

5) подготовка людей к эффективным действиям в условиях природных катаклизмов.

**Правильный ответ: 1, 2, 4**

1. Организм человека нуждается в следующих основных группах веществ : Выберете все правильные ответы

1) минеральные вещества и вода;

2) углеводы и жиры;

3) пищевые добавки и растительные сборы;

4) вещества для повышения функциональной активности человека;

5) витамины и белки;

**Правильный ответ: 1,2,5.**

1. Показатели тренированности человека это: Выберете все правильные ответы

1) более частые дыхания и пульс в состоянии покоя;

2) тренированный организм выполняет работу более экономно, меньше утомляется, быстрее восстанавливается;

3) в состоянии покоя замедленная работа органов дыхания и кровообращения;

4) тренированный организм больше потребляет кислорода во время предельной нагрузки.

**Правильный ответ: 2,3.4.**

1. При занятиях физической культурой возникают следующие физиологические состояния и реакции организма: Выберете все правильные ответы

1) предстартовая лихорадка и предстартовая апатия;

2) гиподинамия и гипертония;

3) гравитационный шок и миозит;

4) боли в правом подрёберье;

5) « мёртвая точка» и « второе дыхание»;

**Правильный ответ: 1,3.4,5**

1. 7. Здоровье это: Выберете все правильные ответы

1) отсутствие признаков болезни;

2) состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней;

3) состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и условиями среды;

4) свойство организма поддерживать устойчивость внутренней среды;

5) хорошее самочувствие;

**Правильный ответ: 2,3.**

8. Главный фактор, влияющий на здоровье, это:

1) наследственность;

2) внешняя среда (экология);

3) здравоохранение;

**4) образ жизни;**

5) хорошие материально- бытовые условия и отсутствие вредных факторов производства;

9. Общими требованиями к занятиям физкультурными упражнениями оздоровительной направленности являются: Выберете все правильные ответы

1) комплексность (развитие всех физических качеств);

2) адекватность (параметры нагрузок должны быть оптимальными);

3) щадящий режим двигательной активности;

4) систематичность (для получения кумулятивного тренировочного эффекта);

5) организация сплочённой физкультурной группы;

**Правильный ответ: 1,2,4.**

10. Общая работоспособность человека определяется следующими группами и факторами: Выберете все правильные ответы

1) психическими (настроение, мотивация, и др.);

2) правовыми и экономическими (должностные обязанности, дисциплина);

3) физическими ( освещение, шум, температура,);

4) физиологическими (состояние здоровья, тренированность, питание, сон,);

5) техническими (наличие оргтехники, компьютеризация).

**Правильный ответ: 1,2,4.**

1. Средствами и приёмами оптимизации умственной работоспособности являются: Выберете все правильные ответы

1) сочетание рабочего ритма с индивидуальными биологическими ритмами;

2) соблюдение санитарно- гигиенических требований;

3) курение и небольшие дозы алкоголя;

4) прогулка на свежем воздухе, ароматерапия, цветотерапия, смех;

5) спортивная тренировка с режимом ЧСС 175-180 уд/мин.;

**Правильный ответ: 1,2,5**

1. Методические принципы, выражающие закономерности педагогического процесса физического воспитания это: Выберете все правильные ответы

1) наглядность и доступность;

2) системность и разнообразность средств;

3) сознательность и активность;

4) комплексность и вариативность;

5) систематичность и индивидуализация.

**Правильный ответ: 1,3,5.**

1. В практических целях все методы физического воспитания делятся на: Выберете все правильные ответы

1) словесные;

2) многосторонние;

3) наглядные;

4) стабильные;

5) практические.

**Правильный ответ: 2,4**

1. Для развития силы используются следующие основные методы: Выберете все правильные ответы

1) игровой;

2) максимальных усилий;

3) равномерный;

4) повторных усилий.

**Правильный ответ: 2,4**

1. Для развития гибкости используются: Выберете все правильные ответы

1) простые по координации движения в начале разминки;

2) активные движения с постепенно увеличивающийся амплитудой в конце занятия;

3) специальные соревновательные упражнения;

4) упражнения с отягощениями;

5) маховые и пружинные движения, стрейчинг.

**Правильный ответ: 2,5.**

1. Структура подготовленности спортсмена включает: Выберете все правильные ответы

1) техническую и физическую подготовленность;

2) профессиональную подготовленность;

3) организационно- управленческую подготовленность;

4) тактическую и психическую подготовленность;

**Правильный ответ: 1,4**

1. Для развития спортивной формы в тренировочном процессе планируются следующие периоды: Выберете все правильные ответы

1) теоретический

2) подготовительный;

3) соревновательный;

4) заключительный;

5) переходный.

**Правильный ответ:2,3,5**

18. Для самостоятельных занятий физической культурой самое важное это: Выберете все правильные ответы

1) учебно-спортивная база;

2) умение составить индивидуальную программу физических тренировок;

3) внутренняя мотивация;

4) соответствующий уровень развития физических качеств;

5) знание правил организации тренировочных занятий и владение навыками самоконтроля.

**Правильный ответ:2,3,5**

19. Для студентов оптимальным режимом тренировочных нагрузок по ЧСС является:

1) 110-120 уд/мин;

2) 130-140 уд/мин;

**3) 140-150 уд/мин;**

4) 160-170 уд/мин;

5) 180-190 уд/ мин.

1. Спортсмен- это человек который:

1) имеет гармоничное телосложении;

**2) занимается соревновательной деятельностью и подготовкой к ней с целью достижения максимальных спортивных результатов;**

3) занимается физическими упражнениями для укрепления здоровья;

4) имеет физкультурное образование и преподаёт дисциплину «физическая культура»;

5) абсолютно здоров и обладает основами здорового образа жизни;

1. Правильный выбор каждым человеком вида спорта зависит от: Выберете все правильные ответы

1) заключения врача;

2) индивидуальных особенностей организма;

3) интереса к нему и наличия спортивной базы, инвентаря, специалиста;

4) моды, популярности, престижности;

5) совета руководителей, друзей, просмотра телевизионных программ.

**Правильный ответ:2,3**

1. Для укрепления здоровья и повышения тренированности сердечно- сосудистой системы первостепенное значение имеют виды спорта, преимущественно развивающие:

1) скоростно-силовые качества;

2) быстроту;

**3) выносливость;**

4) гибкость и ловкость;

5) координацию движений.

1. В волейболе ошибками считаются следующие действия игрока: Выберете все правильные ответы

1) отбивание мяча ногой;

**2) касание мяча дважды подряд;**

3) при подаче касание мячом сетки и падение его на площадку соперника

**4) переступание средней линии;**

5) отбивание мяча головой;

**Правильный ответ: 2,4.**

1. Обязательными тестами для определения выносливости у студентов вуза используются легкоатлетические дистанции:

1) 400м и 200 м;

2) 1000м и 500м;

**3) 3000м и 2000м;**

4) 3000 м и 2500 м;

5) 500 м и 300м.

1. Какие показатели наиболее часто используются для оценки индивидуального физического развития человека?

1) показатели уровня развитии силы, быстроты, выносливости;

2) показатели техники владения жизненно важными двигательными умениями и навыками ( ходьба, бег, прыжки и т.д)

**3) показатели телосложения, осанки, длины и массы тела, жизненной ёмкости лёгких.**

4) показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления при выполнении работы до «полного» утомления.

1. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются: Выберете все правильные ответы

**1) виды труда (умственный и физический);**

**2) условия и характер труда;**

**3) режим труда и отдыха;**

4) национальные традиции;

5) место будущей работы выпускника.

**Правильный ответ: 1,2,3.**

**А.1 Примерные вопросы для устного собеседования**

1. **Методы физического воспитания.**

*Наглядные, словесные и практические.*

1. **Цели и средства общей физической подготовки.**

***Цель общей физической подготовки****– достижение высокого уровня общей работоспособности занимающихся.**Средствами ОФП являются разнообразные физические упражнения – ходьба, бег, передвижения на лыжах, плавание, гребля, подвижные и спортивные игры и т.д.*

1. **Принципы спортивной тренировки.**

***К принципам относятся****:*

*- направленность к высшим достижениям, углубленная специализация;*

*- непрерывность тренировочного процесса;*

*- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;*

*- волнообразность и вариативность нагрузок;*

*- цикличность тренировочного процесса;*

*- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.*

**4. Периодизация тренировочного процесса.**

*Подготовительный, соревновательный, переходный.*

1. **Структура урока.**

*Подготовительная, основная и заключительная часть.*

**6. Принципы физического воспитания.**

*Принцип активности, принцип систематичности и последовательности, принципа постепенности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации .*

**7. Фазы формирования спортивной формы.**

*Приобретения, сохранения и временная утрата.*

**8. Виды тренировочного процесса.**

*Физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка.*

**9. Методы развития силы.**

*Метод максимальных усилий, повторных, динамических, ударный метод, круговой ме- тод, игровой и соревновательный метод.*

**10. Формы проявления скоростных качеств.**

*Скорость двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движения, способность быстро переключаться с одних действий на другие.*

**Рекомендации по оцениванию устных ответов студентов:**

С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждой практического занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);

– использование дополнительного материала (обязательное условие);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

**Оценка «отлично»** ставится, если студент: 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно.

**Оценка «хорошо»** ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

**Оценка «удовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного вопроса, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

**Оценка «неудовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующий вопрос, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

**Блок B****Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций «уметь»**

**В.0 Типовые задания**

1. Подбор и составление комплекса физических упражнений (ФУ) для развития силы и быстроты.
2. Подбор и составление комплекса физических упражнений для развития выносливости, ловкости, гибкости.
3. Подбор и составление комплекса методов для развития физических качеств.

**В.1 Дневник самоконтроля (форма 1)**

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели | Дата |
| Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
| 1 | Работоспособность\* |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Самочувствие\* |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Сон\* |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Аппетит\* |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Жалобы и болевые ощущения\* |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Желание заниматься физическими упражнениями\* |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Пульс утром за 15 сек.:\*Лежа |  |  |  |  |  |  |  |
| Стоя |  |  |  |  |  |  |  |
| **разница** |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Пульс за 15 сек.\*\*до занятия ФУ |  |  |  |  |  |  |  |
| после занятия ФУ |  |  |  |  |  |  |  |
| **разница** |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Объем выполненных ФУ\*\* (мин.) |  |  |  |  |  |  |  |

Примечание: \* - отмечаются каждый день;

 \*\* - отмечаются в дни занятий ЛФК (не реже 2 раз в неделю).

**Дневник самоконтроля (форма 2)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Показатель (индекс)** | **Характеристика показателя (индекса)** | **Референсные значения для юношей и девушек 17-24 лет** | **1 курс** | **2 курс** | **3 курс** |
| **1 с.** | **2 с.** | **1 с.** | **2 с.** | **1 с.** | **2 с.** |
| **Показатели физического развития** |
| 1 | Рост стоя | L1 (см) |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Масса тела | МТ (кг) |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Измерение окружности запястья | ОЗ (см) дает представление о типе телосложения | Женщины: менее 14 см – астенический тип; 14 до 17,5 см – нормостенический тип;свыше 17,5 см – гиперстенический тип.Мужчины:менее 16,5 см – астенический тип; 16,5 до 20,5 см – нормостенический тип;свыше 20,5 см – гиперстенический тип. |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Окружность грудной клетки | ОГК (см) один из важнейших показателей физического развития | Мужчины 89-92Женщины 83-83,5 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Экскурсия грудной клетки | Отражает подвижность грудной клетки во время дыхания ЭГК = ОГК вдох - ОГК выдох (см) | 4 см и менее - низкий. 5 - 9 см - средний, 10 см и более -высокий. |  |  |  |  |  |  |
| **Функциональные пробы и тесты для определения физической подготовленности** |
| 6 | ЧСС уд/мин | Колебание стенки артерии, создающееся систолической волной крови. | В покое составляет 60-89 ударов в минуту.У хорошо тренированного здорового человека пульс в покое 40-55 уд /мин |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Систолическое артериальное давлениеАДс мм рт ст. | АДmax – это максимальный уровень давления в сосудах, во время систолы, является общей характеристикой работы сердечно-сосудистой системы. | В состоянии покоя АДс у здоровых людей равно 100-125 мм рт. ст.При физической нагрузке у здорового человека может достигать 160-220 мм рт. ст. |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Диастолическое артериальное давлениеАДд мм рт ст | АДmin характеризует давление в крупных артериальных сосудах во время общей диастолы сердца. | В состоянии покоя составляет 60-80 мм рт. ст.,при физической нагрузке может уменьшаться до 50-40 мм рт. ст. |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Частота дыхания (ЧД). | Состояние функции внешнего дыхания | В среднем в покое составляет 16-18 в 1 мин. в положении сидя, 18-20 -в положении стоя. |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) | Общее заключение о функциональном состоянии аппарата внешнего дыхания. Даются рекомендации о необходимости увеличения силы дыхательных мышц и функционального состояния дыхательной системы, как одного из факторов, лимитирующих работоспособность организма | Время задержки дыхания менее 40 секунд считается неудовлетворительной, 40 — 59 секунд — удовлетворительной, 60 — 90 секунд — хорошей, Более 90 секунд — отличной. |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). | Для оценки состояния ССС и ДС и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применяют пробу Штанге и пробу Генчи | Средним показателем является способность задерживать дыхание на выдохе на 30 с. |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ л/мин) |  | Юноши 4200-4320Девушки 3100-3170 |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Ортостатическая проба | Характеризует состояние сердечно-сосудистой системы и тонус вегетативной нервной системы | Разница пульса не должна превышать 10-12 уд/мин. |  |  |  |  |  |  |

**Типовые практические задания приведены в:**

1. Морозов О.В., Физическая культура в высшем гуманитарном образовании: учебно-методическое пособие / Из-во: Орского гуманитарно-технологического института (филиал) ОГУ: – Орск –2010., 78 с.

2. Морозов О.В., Подготовка студентов к сдаче контрольных нормативов: методические рекомендации / Из-во: Орского гуманитарно-технологического института (филиал) ОГУ: – Орск. 2004., 27 с.

**В 3. Примерные темы рефератов**

1. Цели и задачи общей и специальной ФП
2. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и профессиональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
4. Методика воспитания силы и ловкости
5. Развитие координационных способностей и методика воспитания выносливости.
6. Методика воспитания скоростных качеств и гибкости.
7. Средства, методы и упражнения для воспитания силы.
8. Двигательная активность и физическое развитие человека.
9. Методика составления индивидуальных и тренировочных программ по виду физической активности.
10. Профилактика травматизма на занятиях ОФП.
11. Методика тестирования физических качеств
12. Физиологические характеристики различных видов спорта.
13. Средства физической культуры в повышении работоспособности.
14. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
15. Спортивный травматизм (причины и профилактика).
16. Методические принципы и методы физического воспитания.
17. Восстановительные мероприятия в процессе занятий спортом.
18. Общая физическая и спортивная подготовка (техническая, тактическая и психическая).
19. Организация и проведения физкультурно-спортивных мероприятий.
20. Соотношение объема и интенсивности в процессе учебно-тренировочных занятий
21. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и переутомления.
22. Гигиенические требования при проведении занятий по ОФП.
23. Физическая культура в профилактике и лечении профессиональных заболеваний.
24. Современные оздоровительные системы физических упражнений.
25. Организация и методика обучения игре в настольный теннис.
26. Организация и методика проведения соревнований по настольному теннису.
27. Организация и методика обучения подвижным играм.
28. Специальная физическая и психологическая подготовка теннисиста. Ее цели и задачи.
29. Организация и методика обучения игре в волейбол.
30. Организация и методика проведения соревнований по волейболу.
31. Правила предупреждения травматизма при занятиях подвижными играми.
32. Специальная физическая и психологическая подготовка волейболиста. Ее цели и задачи.
33. Организация и методика обучения игре в футбол.
34. Организация и методика проведения соревнований по футболу.
35. Специальная физическая и психологическая подготовка футболиста. Ее цели и задачи.
36. Правила футбола и судейство.
37. Психологическая подготовка футболистов к соревнованиям
38. Специальная физическая и психологическая подготовка баскетболиста. Ее цели и задачи.
39. Правила баскетбола и судейство.
40. Психологическая подготовка баскетболистов к соревнованиям
41. Развитие баскетбола в России.
42. Современные правила игры в баскетбол.
43. Техническая подготовка и тактические действия баскетболиста

Обучаемый должен уметь творчески использовать приобретенные знания, самостоятельно делать обобщения, совершенствовать навыки литературного изложения своих мыслей с использованием общенаучной и государственно-правовой терминологии, применять их на практике для разрешения той или иной жизненной ситуации.

Работа должна отвечать следующим обязательным требованиям: самостоятельность исследования; анализ учебной, учебно-методической, научной, нормативной литературы по теме исследования; связь предмета исследования с актуальными проблемами современной юридической науки; наличие у автора собственных суждений по проблемным вопросам темы; логичность изложения, убедительность представленного фактологического материала, аргументированность выводов и обобщений; научно-практическая значимость работы.

Работа представляет собой самостоятельное законченное исследование на выбранную тему, написанное лично студентом под руководством преподавателя, свидетельствующее о формировании общекультурных и профессиональных компетенций, позволяющих студенту решать профессиональные задачи.

В ходе написания работы студенту необходимо использовать учебную литературу, периодические издания, нормативно-справочный материал.

Структурными элементами работы являются:

– титульный лист;

– задание кафедры;

– отзыв научного руководителя;

– аннотация;

– содержание;

– введение;

– основная часть;

– заключение;

– список использованных источников;

– приложения (при необходимости).

Все перечисленные элементы, кроме приложений, являются обязательными. При отсутствии в структуре работы любого из обязательных элементов она не принимается к рассмотрению.

Оценка **«отлично»** ставится, если выполнены все требования к написанию и защите работы: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«хорошо»** – основные требования к работе и ее защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём работы; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка **«удовлетворительно»** – имеются существенные отступления от требований к работе. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании работы или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты студент затрудняется с формулировкой выводов.

Оценка **«неудовлетворительно»** – тема к работы не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или работа обучающимся не представлена

**Блок C****Задания творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения**

**С 1. Тесты, определяющие уровень физической подготовленности студентов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Характеристика****направленности****тестов** | **Девушки** | **Юноши** |
| **Баллы** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| Тест на скоростно-силовую выносливость:**Бег – 100м** (сек.) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2 | 13.8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| Тест на силовую подготовку: **Поднимание** **туловища** из положения «лежа на спине», руки за голову, ноги закреплены (кол. раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |  |  |  |  |  |
| **Подтягивание на перекладине**(кол-во раз), вес до85кг.Более 85кг. |  |  |  |  |  | 1512 | 129 | 96 | 73 | 51 |
| **Подтягивание в****висе лежа** (перекладина навысоте 90см.),(кол-во раз) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |  |  |  |  |  |
| **Сгибание и разгибание рук** в упорена брусьях; на скамейке (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | 6 | 4 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| **Поднимание в****висе ног** до касания перекладины(кол-во раз) |  |  |  |  |  | 15 | 12 | 9 | 7 | 4 |
| Тест на прыгучесть**Прыжки в длину с****места** (см). | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 210 | 200 | 190 | 180 | 170 |
| Тест на общую выносливость:**Бег2000м** (мин/с.)Вес до 70кгболее 70кг. | 10,1510,35 | 10,5011,20 | 11,1511,35 | 11,5012,40 | 12,1013,15 |  |  |  |  |  |
| Тест на общую выносливость:**Бег3000м** (мин/с.)Вес до 85кгболее 85кг. |  |  |  |  |  | 12,0012,30 | 12,3513,10 | 13,1013,50 | 13,5014,40 | 14,3015,30 |

**С 2. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Пол  | Оценки в баллах  |
| 1 | Сгибание и выпрямлениерук в упоре гимнастической скамейке (количество раз) | жм | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1525 | 1420 | 1318 | 1215 | 1012 |
| 2 | Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены | ж м  | 2530 | 2028 | 1525 | 1022 | 520 |
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | ж м | 180 230 | 170 220 | 160 210 | 150 200 | 145 190 |
| 4 | Бег в чередовании с ходьбой | жм | 2 км без учёта времени3 км без учёта времени |
| 5 | Бег в чередовании с ходьбой на лыжах. | ж м  | 2 км без учета времени 3 км без учёта времени |
| 6 | Упражнения с мячом (баскетбол, волейбол) |  ж м  | Продемонстриро­вать технику выполнения элементов с качественным ре­зультатом |
| 7 | Упражнение на гибкость (наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки) | жм | 1612 | 1410 | 128 | 106 | 84 |
| 8 | Плавание | мж | 10 минут без учёта времени |

**Блок D – Состав билета для промежуточной аттестации, проводимой в форме экзамена (зачета)**

**Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)**

**федерального государственного бюджетного образовательного учреждения**

**высшего образования «Оренбургский государственный университет»**

Факультет \_\_\_\_экономический\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кафедра \_\_\_\_\_\_\_менеджмента\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Направление подготовки \_\_\_\_\_ Юриспруденция\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Профиль \_\_\_\_\_\_\_ Гражданско-правовой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дисциплина:Физическая культура и спорт

**Билет № \_\_\_**

1. Социальные ценности физической культуры. Основные показатели физической культуры человека.

Составитель Подпись В. О. Морозов

Заведующий кафедрой Подпись И.В. Зенченко

МП

**Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

В билет включен один теоретический вопрос. Зачет проводится в устной форме. На подготовку к ответу студенту отводится 20 минут. Оценивание ответа проводится по критериям, изложенным ниже.

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

| *4-балльная**шкала* | *Отлично* | *Хорошо* | *Удовлетворительно* | *Неудовлетворительно* |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *100 балльная шала* | *85-100* | *70-84* | *50-69* | *0-49* |
| *Бинарная шкала* | *Зачтено* | *Не зачтено* |

**Оценивание выполнения тестов**

| 4-балльная шкала | Показатели | Критерии |
| --- | --- | --- |
| Отлично | 1. Полнота выполнения тестовых заданий;2. Своевременность выполнения;3. Правильность ответов на вопросы;4. Самостоятельность тестирования. | Выполнено 85-100 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, правильный ответ на поставленный вопрос. |
| Хорошо | Выполнено 70-84 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа были допущены неточности в определении понятий, терминов и др. |
| Удовлетворительно | Выполнено 50-69 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос. |
| Неудовлетворительно  | Выполнено 0-49 % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях). |

**Оценивание выполнения проверочных работ**

| 4-балльная шкала | Показатели | Критерии |
| --- | --- | --- |
| Отлично | 1. Полнота выполнения 2. Своевременность выполнения.3. Правильность ответов на вопросы.4. Самостоятельность.5. Грамотность.. | Выполнены все задания, дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы. |
| Хорошо | Выполнены все задания, дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы; однако были допущены неточности в определении понятий, терминов и др. |
| Удовлетворительно | Выполнено более половины заданий, дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками. |
| Неудовлетворительно  | Выполнено менее половины заданий, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях). |

**Оценивание выполнения индивидуальных творческих заданий, рефератов, докладов**

| 4-балльная шкала | Показатели | Критерии |
| --- | --- | --- |
| Отлично | 1. Степень раскрытия темы.2. Своевременность выполнения задания.3. Глубина анализа источников литературы.4. Аргументированность выводов.5. Самостоятельность выполнения.6. Правильность оформления.7. Культура речи. | Полностью раскрыта заявленная тема, материал излагается свободно, выдержаны структура и объем реферата, студент демонстрирует способность анализировать материал, делать выводы, отвечать на вопросы по теме реферата. |
| Хорошо | Достаточно полно раскрыта заявленная тема, материал излагается свободно, но при этом имеются неточности в изложении материала или не выдержан объем и структура реферата, имеются трудности при ответе на дополнительные вопросы. |
| Удовлетворительно | Заявленная тема раскрыта недостаточно полно, студент затрудняется излагать материал без опоры на конспект, имеются неточности в представленном материале, не выдержан объем и структура реферата, студент не может ответить на дополнительные вопросы. |
| Неудовлетворительно  | Заявленная тема не раскрыта, студент не может излагать материал без опоры на конспект, имеются существенные ошибки в представленном материале, не выдержан объем и структура реферата, студент не может ответить на дополнительные вопросы, что демонстрирует отсутствие понимания материала контролируемого раздела. |

**Оценивание ответа на зачете**

|  Бинарная шкала | Показатели | Критерии |
| --- | --- | --- |
| Зачтено | 1. Полнота изложения теоретического материала;2. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий);3. Самостоятельность ответа;4. Культура речи. | Студент освоил материал всех тем и разделов, предусмотренных рабочей программой дисциплины, овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, грамотно и последовательно излагает материал, способен аргументировано ответить на вопросы . |
| Не зачтено | Студент не знает отдельных тем и разделов, предусмотренных рабочей программой дисциплины, непоследователен в изложении материала, не способен ответить на вопросы по билету. |

Особенности аттестации студентов проходит в разной форме, исходя из уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

Для практических занятий физической культурой в соответствии с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности студенты распределяются в основные и специально- медицинские группы и группы студентов, полностью освобожденных от занятий физической культурой. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья (на основании медицинских документов) переходят в специальную медицинскую группу, занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя. Сдают отчет по освоению и использованию собственной оздоровительной программе, освобождаются от выполнения контрольных нормативов, запрещенных в соответствии с отклонениями в состоянии здоровья.

Студенты, полностью освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья, занимаются по индивидуальной программе, самостоятельно составляют комплексы упражнений различной направленности с учетом отклонений в здоровье. Под руководством преподавателя определяют тесты индивидуального уровня физической подготовленности, самостоятельно ведут дневник самоконтроля, по которому ежемесячно отчитываются. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, в начале каждого семестра получают темы для выполнения рефератов. В конце каждого семестра проводится устный опрос по выполненному реферату.

В качестве критериев результативности учебных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума. В соответствии с положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации от 06.06. 17г. № 35-Д, для получения зачета студент обязан получить 70% посещаемости учебных часов. Учитывается регулярность посещения обязательных занятий, выполнение обязательных тестов, разработанных на кафедре физического воспитания, заданий по учебно-методической практике и профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки бакалавров и специалистов.

Итоговый контроль (зачет) это результат сформированности физической культуры студента через комплексную проверку теоретических знаний, методических и практических умений, совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции; воспитание скоростной и специальной выносливости. характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Выполнение обучающимися нормативов «ГТО» в текущем семестре засчитывается в качестве промежуточной аттестации по дисциплине.