



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 77-68-24. E-mail: mveu@mveu.ru, www.mveu.ru
ИНН 1831200089. ОГРН 1201800020641

Филиал Международного Восточно-Европейского колледжа в г.Глазов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

В.В.Новикова

31.08.2022 г.

**Комплект контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине**

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

40.02.02 – Правоохранительная деятельность

2022 г.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО)
40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Организация-разработчик:

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная
организация "Международный Восточно-Европейский колледж"

КОС рассмотрен на ПЦК

Протокол № 1 « 30 » 08 20 22 г.

Председатель ПЦК БЗз / Зайцев 84

СОДЕРЖАНИЕ

1. <u>Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств</u>	4
2. <u>Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке</u>	8
3. <u>Оценка освоения учебной дисциплины</u>	10
3.1. <u>Формы и методы оценивания</u>	10
3.2. <u>Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины</u>	16
4. <u>Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине</u>	24

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО для специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- У2 самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- У3 применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- У4 применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

- З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- З2 основы здорового образа жизни.
- З3 способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- З4 тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности

ОК	Соответствующие личностные результаты
ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.	ЛР1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. ЛР2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций. ЛР3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. ЛР4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа». ЛР5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России. ЛР6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях. ЛР7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. ЛР8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства. ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. ЛР10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. ЛР11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. ЛР12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. ЛР13 Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить

	общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности ЛР14 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности ЛР15 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем
ОК 3 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	ЛР3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. ЛР4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа». ЛР7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. ЛР10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. ЛР11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. ЛР14 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности ЛР15 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем
ОК 6 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	ЛР3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. ЛР4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа». ЛР7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. ЛР8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, профессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей

	многонационального российского государства. ЛР10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. ЛР13 Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности ЛР14 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.	ЛР1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. ЛР2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций. ЛР3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. ЛР4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа». ЛР13 Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности ЛР14 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности ЛР15 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем
ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для	ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. ЛР10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. ЛР13 Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в

социальной профессиональной деятельности.	и профессиональной деятельности
---	---------------------------------

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

Формой аттестации по учебной дисциплине является зачет, дифференцированный зачет

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1.1

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Уметь:		
-У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6	Знать основы здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику профзаболеваний, профилактику вредных привычек.	Текущий контроль: Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Рубежный контроль: Экспертная оценка умений студентов при выполнении контрольных заданий и учебных нормативов. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет
-У2 самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6	Уметь оценивать и контролировать физическое развитие, демонстрировать знания правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Текущий контроль: Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Рубежный контроль: Экспертная оценка умений студентов при выполнении контрольных заданий и учебных нормативов.

		Итоговый контроль: Дифференцированный зачет
-У3 применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки профессиональной деятельности; ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6	Демонстрировать навыки прикладной подготовки в профессиональной деятельности	Текущий контроль: Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Рубежный контроль: Экспертная оценка умений студентов при выполнении контрольных заданий и учебных нормативов. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет
-У4 применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений; ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6	Демонстрировать навыки по силовому пресечению правонарушений	Текущий контроль: Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Рубежный контроль: Экспертная оценка умений студентов при выполнении контрольных заданий и учебных нормативов. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет
Знать:		
-31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6	Иметь представление о роли физической культуры в развитии человека	Текущий контроль: Устный опрос. Рубежный контроль: Экспертная оценка знаний студентов по результатам выполнения тестовых заданий. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет
-32 основы здорового образа жизни; ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6	Знать основы здорового образа жизни	Текущий контроль: Устный опрос. Рубежный контроль: Экспертная оценка знаний студентов по результатам выполнения тестовых заданий. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет
-33 способы самоконтроля за состоянием здоровья; ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6	Знать способы самоконтроля	Текущий контроль: Устный опрос. Рубежный контроль: Экспертная оценка знаний студентов по результатам

		выполнения тестовых заданий. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет
-34 тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия. ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6	Знать приемы задержания и сопровождения	Текущий контроль: Устный опрос. Рубежный контроль: Экспертная оценка знаний студентов по результатам выполнения тестовых заданий. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет

-

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Физическая культура», направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и самостоятельных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Таблица 2.2

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков			Проверка умений задание №1	У1, У2, 3 1, 32, 33, ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6	Зачет, дифзачет	ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, 3 1, 32, 33, ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6				
Тема 1.2. Основы физической подготовки	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, 3 1, 32, 33, ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6				
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, 3 1, 32, 33, ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6				
Тема 1.4. Способы формирования профессиональн	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, 3 1, 32, 33, ОК-2,3,6,10,14;				

о значимых физических качеств, двигательных умений и навыков		ПК-1.6				
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры			Проверка умений задание №2	У1, У2, 3 1, 32, 33, ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6	Зачет, дифзачет	ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, 3 1, 32, 33, ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6				
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, 3 1, 32, 33, ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6				
Тема 2.3. Совершенствование профессиональных значимых двигательных	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, 3 1, 32, 33, ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6				

умений и навыков						
Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, З1, З2, З3, ОК- 2,3,6,10,14; ПК-1.6				
Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей			Проверка умений задание №3	У1, У2, З1, З2, З3, ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6	Зачет, дифзачет	ОК-2,3,6,10,14; ПК-1.6
Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, З1, З2, З3, ОК- 2,3,6,10,14; ПК-1.6				
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, З1, З2, З3, ОК- 2,3,6,10,14; ПК-1.6				
Тема 3.3. Совершенствование общей и специальной профессиональной – прикладной	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, З1, З2, З3, ОК- 2,3,6,10,14; ПК-1.6				

физической подготовки						
3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, З1, З2, З3, ОК- 2,3,6,10,14; ПК-1.6				
Дифференцированный зачет						

3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

3.2.1. Типовые задания для оценки знаний 31, 32, 33, 34 умений У1, У2, У3, У4.

Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5-6-ой семестры. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений.

3.2.2. Типовые задания для оценки знаний 31, 32, 33, 34 умений У1, У2, У3, У4

Текущий контроль

Вопросы к устному опросу

1. Физическая культура и ее компоненты.
2. Массовая физическая культура. Физическая рекреация. Лечебная физическая культура.
3. Понятие спорта.
4. Адаптивная физическая культура.
5. Физическое воспитание.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
7. Роль физического воспитания в оздоровлении общества.
8. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
9. Профессиональная направленность физического воспитания.
10. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
11. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
12. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и

- внутренних факторов.
13. Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме.
 14. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии.
 15. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
 16. Костно-суставная патология.
 17. Патология органов зрения.
 18. Умственно-эмоциональное перенапряжение.
 19. Сон и психическое здоровье.
 20. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления.
 21. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.
 22. Использование физических упражнений как средства активного отдыха. Малые формы физической культуры в режиме учебного труда студентов.
 23. Здоровье. Здоровый образ жизни. Физическое здоровье. Психическое здоровье.
 24. Трудоспособность. Рациональное питание. Вредные привычки. Психосаморегуляция.
 25. Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация. Студенческий спорт.
 26. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Организационные основы занятий студентов различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время.
 27. Разновидности занятий, их организационная основа, особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
 28. Гигиена самостоятельных занятий.
 29. Самоконтроль, его цели, основные методы, показатели. Дневник самоконтроля.
 30. Определение понятий: работоспособность, утомление, усталость. Простейшие методы оценки физической работоспособности.
 31. Рекомендации по применению средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.
 32. Общее представление о функциональном состоянии. Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы в условиях покоя.
 33. Артериальное давление. Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью функциональных проб.

34. Методика оценки функционального состояния дыхательной системы.
35. Понятие осанки. Виды осанок. Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки. Методика коррекции осанки. Методика коррекции телосложения.
36. История олимпийского движения.
37. Олимпийские виды спорта. Выдающиеся спортсмены.
38. Туризм. Индивидуальное снаряжение туриста.
39. Правила и техника передвижения туриста, меры безопасности. Организация бивака в походе.
40. Первая медицинская помощь.
41. Способы самоконтроля за состоянием здоровья.
42. Тактика силового задержания и обезвреживания противника.
43. Тактика самозащиты без оружия.

Рубежный контроль

1) Задания в тестовой форме (пример1):

1. Кто является основоположником современных Олимпийских игр?
 - а. Алексей Бутовский;
 - б. Пьер де Кубертен;
 - в. Деметриус Викелас;
 - г. Ирина Роднина.
2. Какое физическое качество развивает прежде всего легкая атлетика?
 - а. Быстроту;
 - б. Гибкость;
 - в. Силу;
 - г. Ловкость.
3. Какой вид прыжка в высоту самый распространенный?
 - а. Перекидной;
 - б. Бос-бери-флоп;
 - в. Перешагивание.
4. С чего начинается игра в баскетболе?
 - а. с жеребьевки;
 - б. со свистка;
 - в. с вбрасывания мяча;
 - г. с включения секундомера.
5. Первая помощь при потере сознания?
 - а. Звонок 03;
 - б. Приведение в чувство с помощью нашатырного спирта;
 - в. Введение сердечных препаратов;

- г. Помещение пострадавшего в тень.
- 6. Из скольких фаз состоит техника прыжка в высоту способом перешагивания?**
- а. 3;
 - б. 4;
 - в. 2;
 - г. 5.
- 7. Какие технические приемы бывают в баскетболе?**
- а. Передача двумя сверху;
 - б. Верхняя прямая подача;
 - в. Прием мяча снизу;
 - г. Подача снизу.
- 8. Какое физическое качество развивают прежде всего спортивные игры?**
- а. Гибкость;
 - б. Ловкость;
 - в. Силу;
 - г. Быстроту.
- 9. Первая помощь при открытом переломе голени?**
- а. Звонок 03;
 - б. Наложение шины;
 - в. Наложение жгута;
 - г. Введение сердечных препаратов.
- 10. Кто является основоположником современных Олимпийских игр?**
- а. Алексей Бутовский;
 - б. Пьер де Кубертен;
 - в. Деметриус Викалас;
 - г. Ирина Роднина.

.....

Тестовые задания (пример2):

- 1. В какой стране впервые возник баскетбол?**
- а. Во Франции;
 - б. В России;
 - в. В США;
 - г. В Германии.
- 2. Что является ошибкой в баскетболе?**

- а. Ведение одной рукой;
- б. Передача от груди;
- в. Двойное ведение;
- г. Бросок по кольцу.

3. С чего начинается игра в волейболе?

- а. С разминки;
- б. Со свистка;
- в. С подачи;
- г. С выбрасывания из-за боковой линии.

4. Сколько игроков одной команды должны находиться на игровом поле в волейболе?

- а. 5;
- б. 6;
- в. 7;
- г. 8.

5. Какое физическое качество развивает прежде всего лыжный спорт?

- а. Быстроту;
- б. Ловкость;
- в. Выносливость;
- г. Гибкость.

6. Выносливость - это способность организма выполнять упражнения...

- а. Преодолевая наступающее утомление;
- б. С большой амплитудой;
- в. До переутомления;
- г. Сложные по координации движения.

7. На дистанции бег 3000м. (юноши) какое время показывает высокий уровень физической подготовки?

- а. 15,20;
- б. 14,30;
- в. 13,00;
- г. 13,20.

8. Какой вид массажа не относится к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности?

- а. Спортивный;
- б. Лечебный;
- в. Косметический;
- г. Гигиенический.

9. Быстрота - способность организма ...

- а. Преодолевать внешнее сопротивление;
- б. Выполнять движение за короткий отрезок времени;
- в. Выполнять сложные по координации движения;
- г. Выполнять упражнения до переутомления.

10. Какой вид спорта развивает прежде всего быстроту?

- а. Волейбол;
- б. Легкая атлетика;
- в. Лыжный спорт;
- г. Гимнастика.

Проверка умений

Контрольное задание № 1

Текст задания: выполнить нормативы

№ п/п	Физические способности	Контрольный норматив	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,3 и выше 7,2	8,0– 7,7 7,9– 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3– 8,7 9,3– 8,7	9,7 и ниже 9,6
2.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	230 и выше 240	195– 210 205– 220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170– 190 170– 190	160 и ниже 160
3.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0– 4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1

Контрольное задание № 2

		Юноши				Девушки			
	Виды испытаний	«2»	«3»	«4»	«5»	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Бег на 100м. (сек)		15.5	15.0	14.5		18.0	17.2	16.5

2	Бег на 2000м. (ю.) 1000м. (д.)		9.20	8.40	8.00		5.30	5.00	4.00
3	Прыжок в длину с места (см.)		175	200	225		165	180	200
4	Подтягивание на высокой перекладине (раз)		5	9	12				
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в мин.)						25	35	40
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическо й скамье (см.)		+6	+8	+13		+7	+9	+16
		Отказ выполн ить задани е				Отказ выполн ить задани е			

Контрольное задание № 3

№ п/п	Наименование упражнений	Юноши			Девушки		
		Знаки отличия					
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.5 0	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.4 0	13.1 0	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16

5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
9	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10

Контрольные нормативы к рубежному контролю:

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
4	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
5	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: проведение практических занятий, устного опроса, тестирования, сдачи нормативов.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценивания и проведение дифференцированного зачета

I. ПАСПОРТ

Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Умения

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 - самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;

У3 - применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

У4 - применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.

Знания

З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни.

З3 - способы самоконтроля за состоянием здоровья;

З4 - тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ. Вариант № 1

Вариант 1

Инструкция для обучающихся

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 90 мин.

Задание:

1. Физическая культура и ее компоненты.

2. Здоровье. Здоровый образ жизни. Физическое здоровье. Психическое здоровье. Способы самоконтроля за состоянием здоровья.

3. Применение правомерных действий по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.

4. Тактика силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

Контрольные упражнения:

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
4	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
5	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

III. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

III а. УСЛОВИЯ

Количество вариантов задания для экзаменуемого – по количеству экзаменующихся.

Время выполнения задания – 1,5 часа.

Оборудование: зал дзюдо, свисток, скакалки, коврики для гимнастики.

Экзаменационная ведомость

Дифференцированный зачет

Дисциплина: Физическая культура

Фамилия, имя, отчество преподавателя:

Группа _____, курс _____, семестр.

Дата проведения:

№ п/п	Ф.И.О. студента	№ зачетной книжки	Отметка о сдаче дифзачета	Подпись преподавателя
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Число студентов на дифзачете: _____ чел.
 Число студентов, не явившихся на дифзачет _____ чел.
 Число студентов, не допущенных на дифзачет _____ чел.
 Специалист _____

III.6. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Критерии оценивания устной части:

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Оценка «5» ставится, если:

- 1) студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

«4» – студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

«3» – студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, 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 в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «2» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Критерии оценивания практической части:

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
3	Поднимание (сед) и опускание	60	50	40	30	20					

	туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)										
4	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
5	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20
