



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

30.08.2024 г.

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

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

40.02.02 – Правоохранительная деятельность

2024 г.

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

Организация разработчик:

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

КОС рассмотрен на ПЦК
Протокол № 1 от 28 августа 2024 г.

Заместитель директора по УР

И.В.Комисарова

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 40.02.02 Правоохранительная деятельность следующими умениями, знаниями, профессиональной и общими компетенциями, целевыми ориентирами:

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.

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

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Гражданское воспитание (ЦО ГВ)

Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на

основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.

Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.

Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.

Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).

Понимающий профессиональное значение отрасли, профессии/специальности для социально-экономического и научно-технологического развития страны.

Осознанно проявляющий гражданскую активность в социальной и экономической жизни Удмуртской Республики г.Ижевска.

Патриотическое воспитание (ЦО ПВ)

Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.

Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.

Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам.

Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.

Осознанно проявляющий равнодушное отношение к выбранной профессиональной деятельности, постоянно совершенствуется, профессионально растет, прославляя свою специальность.

Духовно-нравственное воспитание (ЦО ДНВ)

Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.

Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, традиционных религий народов России, их

национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.

Понимающий и деятельно выражающий понимание ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности.

Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России.

Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности специальности, знающий и соблюдающий правила и нормы профессиональной этики.

Эстетическое воспитание (ЦО ЭВ)

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия.

Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.

Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей, на эстетическое обустройство собственного быта, профессиональной среды.

Демонстрирующий знания эстетических правил и норм в профессиональной культуре специальности.

Использующий возможности художественной и творческой деятельности в целях саморазвития и реализации творческих способностей, в том числе в профессиональной деятельности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия (ЦО ФВ)

Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.

Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.

Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей),

деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.

Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.

Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Демонстрирующий физическую подготовленность и физическое развитие в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности специальности.

Профессионально-трудовое воспитание (ЦО ПТВ)

Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.

Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.

Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.

Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.

Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.

Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.

Применяющий знания о нормах выбранной специальности, всех ее требований и выражающий готовность реально участвовать в профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-ценностной системой.

Готовый к освоению новых компетенций в профессиональной отрасли.

Обладающий опытом использования в профессиональной деятельности современных информационных систем, технологий и производственных программ с целью осуществления различного рода работы в сфере юриспруденции.

Обладающий опытом анализа, контроля и хранения различного рода сопроводительной документации и иные виды деятельности связанные с обеспечением эффективности работы в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности специальности.

Ценности научного познания (ЦО ЦНП)

Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки.

Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки и технологий для развития российского общества и обеспечения его безопасности.

Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности.

Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

Использующий современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности.

Обладающий опытом участия в научных, научно-исследовательских проектах, мероприятиях, конкурсах в рамках профессиональной направленности специальности.

Обладающий знаниями в области юриспруденции, умением поиска, анализа и обработки информации и документации, в том числе с помощью информационных технологий, навыками работы со специальным оборудованием.

Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

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 профессиональных и общих компетенций, целевых ориентиров:

Таблица 1

Результаты обучения:	Показатели оценки	Форма контроля и оценивания
----------------------	-------------------	-----------------------------

умения, знания и общие компетенции, ЦО	результата	
Уметь:		
-У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП	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 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП	Уметь оценивать и контролировать физическое развитие, демонстрировать знания правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	
-У3 применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки профессиональной деятельности; ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП	Демонстрировать навыки прикладной подготовки в профессиональной деятельности	
-У4 применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений; ПЕ 1.6. ОК 01, ОК 03, ОК 04,	Демонстрировать навыки по силовому пресечению правонарушений	

ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП		
Знать:		
-31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП	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 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП	Знать основы здорового образа жизни	
-33 способы самоконтроля за состоянием здоровья; ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП	Знать способы самоконтроля	
-34 тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия. ПК-1.6	Знать приемы задержания и сопровождения	

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, целевых ориентиров.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Таблица 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, З 1, 33, ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП	Дифференцированный зачет	У1, У2, У3, У4 З 1, 32, 33, 34 ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП ПК 1.6.
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, З 1, 33, ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП				
Тема 1.2. Основы физической подготовки	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, З 1, 33, ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП				
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, З 1, 33, ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП				
Тема 1.4. Способы	Устный опрос Тестирование	У1, У2, З 1, 33,				

формирования профессиональных значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	Самостоятельная работа	ОК 01,ОК 03,ОК 04,ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП				
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры			Проверка умений задание №2	У1, У2, У3, У4 З 1, 32, 33, 34 ОК 01,ОК 03,ОК 04,ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП ПК 1.6.		
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, У3, 32, ОК 01,ОК 03,ОК 04,ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП				
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, У3 З 1, 32, 33, ОК 01,ОК 03,ОК 04,ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП				
Тема 2.3. Совершенствование	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, У3 З 1, 32, 33, ОК 01,ОК 03,ОК 04,ОК 08				

профессиональн о значимых двигательных умений и навыков	работа	ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП				
Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, У3, У4 З 1, 32, 33, 34 ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП ПК 1.6.				
Раздел. 3. Физкультурно- спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональн ых целей			Проверка умений задание №3	У1, У2, У3, У4 З 1, 32, 33, 34 ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП ПК 1.6.		
Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособнос ти	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, 32, 33, ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП				
Тема 3.2. Общеразвивающ ие упражнения	Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, У3, З 1, ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП				
Тема 3.3.	Устный опрос	У1, У2, У3, З 1, 32, 33,				

Совершенствование общей и специальной профессионального – прикладной физической подготовки	Тестирование Самостоятельная работа	ОК 01,ОК 03,ОК 04,ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП				
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, У3, У4 З 1, З2, З3, З4 У1, У2, У3, У4 З 1, З2, З3, З4 ОК 01,ОК 03,ОК 04,ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП ПК 1.6.				

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.

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

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Гражданское воспитание (ЦО ГВ)

Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.

Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.

Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.

Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).

Понимающий профессиональное значение отрасли, профессии/специальности для социально-экономического и научно-технологического развития страны.

Осознанно проявляющий гражданскую активность в социальной и экономической жизни Удмуртской Республики г.Ижевска.

Патриотическое воспитание (ЦО ПВ)

Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.

Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.

Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам.

Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.

Осознанно проявляющий неравнодушное отношение к выбранной профессиональной деятельности, постоянно совершенствуется, профессионально растет, прославляя свою специальность.

Духовно-нравственное воспитание (ЦО ДНВ)

Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.

Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, традиционных религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.

Понимающий и деятельно выражающий понимание ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности.

Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России.

Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности специальности, знающий и соблюдающий правила и нормы профессиональной этики.

Эстетическое воспитание (ЦО ЭВ)

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия.

Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.

Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей, на эстетическое обустройство собственного быта, профессиональной среды.

Демонстрирующий знания эстетических правил и норм в профессиональной культуре специальности.

Использующий возможности художественной и творческой деятельности в целях саморазвития и реализации творческих способностей, в том числе в профессиональной деятельности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия (ЦО ФВ)

Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.

Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.

Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.

Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.

Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Демонстрирующий физическую подготовленность и физическое развитие в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности специальности.

Профессионально-трудовое воспитание (ЦО ПТВ)

Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.

Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.

Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.

Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.

Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.

Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.

Применяющий знания о нормах выбранной специальности, всех ее требований и выражающий готовность реально участвовать в профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-ценностной системой.

Готовый к освоению новых компетенций в профессиональной отрасли.

Обладающий опытом использования в профессиональной деятельности современных информационных систем, технологий и производственных программ с целью осуществления различного рода работы в сфере юриспруденции.

Обладающий опытом анализа, контроля и хранения различного рода сопроводительной документации и иные виды деятельности связанные с обеспечением эффективности работы в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности специальности.

Ценности научного познания (ЦО ЦНП)

Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки.

Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки и технологий для развития российского общества и обеспечения его безопасности.

Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности.

Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

Использующий современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности.

Обладающий опытом участия в научных, научно-исследовательских проектах, мероприятиях, конкурсах в рамках профессиональной направленности специальности.

Обладающий знаниями в области юриспруденции, умением поиска, анализа и обработки информации и документации, в том числе с помощью информационных технологий, навыками работы со специальным оборудованием.

Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ.

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****Время выполнения задания – 1,5 часа.****Оборудование:** зал дзюдо, свисток, скакалки, коврики для гимнастики.**Зачетная 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 туловища из пол. лёжа на спине	60	50	40	30	20					

	(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
