

**РОСЖЕЛДОР**

**Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
"Ростовский государственный университет путей сообщения"  
(ФГБОУ ВО РГУПС)**

---

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор:  
М.А. Кравченко

Кафедра "Физическое воспитание и спорт"

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
СГ.04 "Физическая культура"**

**по Учебному плану**

специальности среднего профессионального образования  
40.02.04 Юриспруденция

Квалификация специалиста среднего звена "Юрист"

Ростов-на-Дону  
2024

## Содержание

1. Результаты обучения дисциплины (модуля) .....	3
2. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины (модуля) .....	3
3. Оценочные средства для оценки успеваемости студентов .....	4
4. Шкала оценивания в зависимости от уровня сформированности компетенций.....	5

## 1. Результаты обучения дисциплины (модуля)

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен овладеть следующими результатами:

Код и наименование компетенции выпускника	Формулировка требований к степени сформированности компетенции
<b>ОК-08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p><i>Знает</i> цель и задачи физической культуры, современные оздоровительные системы физического воспитания, направленные на сохранение и укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><i>Умеет</i>: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; применять средства и методы укрепления здоровья при формировании здорового образа и стиля жизни, необходимого уровня физической подготовленности в процессе профессиональной деятельности.</p>

## 2. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины (модуля)

Индекс и Наименование компетенции	Признаки проявления компетенции в соответствии с уровнем формирования в процессе освоения дисциплины
<b>ОК-08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p><b>недостаточный</b> уровень: Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы.</p> <p><b>пороговый</b> уровень: Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.</p> <p><b>продвинутый</b> уровень: Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.</p> <p><b>высокий</b> уровень: Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.</p>

### 3. Оценочные средства для оценки успеваемости студентов

#### Перечень вопросов для устного опроса

1. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Основы здорового образа жизни студента.
3. Основные оздоровительные системы.
4. Физкультурно-спортивные виды активного отдыха.
5. Двигательная активность, ее виды и формы.
6. Двигательные умения и навыки.
7. Основные физические качества.
8. Оценка контроля двигательной активности.
9. Дневник самоконтроля.
10. Современные электронные приложения в спорте.

#### Перечень вопросов для самоподготовки:

1. Составить и выполнить комплекс утренней гигиенической гимнастики.
2. Составить и выполнить комплекс физкультурной паузы.
3. Составить и выполнить комплекс физкультурной минутки.
4. Составить и выполнить комплекс производственной гимнастики.
5. Составить и выполнить комплекс микропаузы активного отдыха.
6. Субъективные и объективные показатели оценки уровня здоровья.
7. Суточный рацион питания.
8. Виды и средства закаливания.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

#### Перечень контрольных вопросов к зачету:

Знать:

- 1) Физическая культура и спорт как социальные феномены.
- 2) Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- 3) Ценности физической культуры.
- 4) Физическая культура личности студента.
- 5) Дисциплина "Физическая культура" в структуре среднего профессионального образования.
- 6) Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
- 7) Социально-биологические основы физической культуры.
- 8) Основы здорового образа жизни студента.
- 9) Физическая культура в обеспечении здоровья.
- 10) Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
- 11) Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- 12) Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
- 13) Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 14) Физкультурно-спортивные виды активного отдыха.
- 15) Рациональное питание.
- 16) Закаливание.
- 17) Средства и методы релаксации.
- 18) Меры безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
- 19) Жизненно необходимые умения и навыки.
- 20) Двигательная активность, ее виды и формы.
- 21) Профессионально необходимые умения и навыки.
- 22) Понятия об органах и физиологических системах организма.

- 23) Теория активного отдыха.
- 24) Основные физические качества.
- 25) Основные оздоровительные системы.

Уметь:

- 1) Составить и выполнить комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- 2) Составить и выполнить комплекс физкультурной паузы.
- 3) Составить и выполнить комплекс физкультурной минутки.
- 4) Составить и выполнить комплекс производственной гимнастики.
- 5) Составить и выполнить комплекс микропаузы активного отдыха.
- 6) Выполнить тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек)  
Девушки 15,7 16,0 17,0 17,9 18,7 Юноши 13,2 13,8 14,0 14,6 15,5
- 7) Выполнить поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) Девушки 60 50 40 30 20
- 8) Выполнить тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (кол-во раз) Юноши 15 12 9 7 4
- 9) Выполнить тест на общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек.)  
Девушки 10.15 10.50 11.15 11.50 12.15
- 10) Выполнить тест на общую выносливость – бег 3000 м (мин. сек.)  
Юноши 12.00 12.35 13.10 13.40 14.30
- 11) Плавание 50 м (мин, сек)  
Девушки 54.0 1.03 1.14 1.24 1.34. Юноши 40.0 44.0 48,0 57,0 1,05.
- 12) Выполнить норматив: прыжки в длину с места (см)  
Девушки 190 180 168 160 150. Юноши 250 240 230 223 215.
- 13) Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) Девушки 20 16 10 6 4.
- 14) В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) Юноши 10 7 5 3 1.
- 15) Бег по пересеченной местности Девушки 3000 м., Юноши 5000 м.

#### 4.Шкала оценивания в зависимости от уровня сформированности компетенций

Значение оценки	Уровень освоения компетенции	Шкала оценивания (для аттестационной ведомости, зачетной книжки, документа об образовании)	Шкала оценивания (процент верных при проведении тестирования)
-----------------	------------------------------	--	---

Балльная оценка - "удовлетворительно".	Пороговый	Оценка <b>«удовлетворительно»</b> выставляется обучающемуся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения последовательности изложения программного материала и испытывает трудности в выполнении практических навыков.	От 40% до 59%
Балльная оценка - "хорошо".	Базовый	Оценка <b>«хорошо»</b> выставляется обучающемуся, твердо знающему программный материал, грамотно и по существу его излагающему, который не допускает существенных неточностей в ответе, правильно применяет теоретические положения при решении практических работ и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.	От 60% до 84%
Балльная оценка - "отлично".	Высокий	Оценка <b>«отлично»</b> выставляется обучающемуся, глубоко и прочно усвоившему программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагающему, в ответе которого тесно увязываются теория с практикой. При этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, показывает знакомство с литературой, правильно обосновывает ответ, владеет разносторонними навыками и приемами практического выполнения практических работ.	От 85% до 100%

Дуальная оценка - "зачтено".	Пороговый, Базовый, Высокий	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который имеет знания, умения и навыки, не ниже знания только основного материала, может не освоить его детали, допускать неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения последовательности изложения программного материала и испытывает трудности в выполнении практических навыков.	От 40% до 100%
Балльная оценка - "неудовлетворительно", Дуальная оценка - "не зачтено".	Не достигнут	Оценка «неудовлетворительно, не зачтено» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает ошибки, неуверенно выполняет или не выполняет практические работы.	От 0% до 39%

Автор-составитель:

Доцент

Кафедра "Физическое воспитание и спорт" \_\_\_\_\_

Т.А. Зенкова