

**Аннотация**  
**СПЦ.04 Физическая культура**

**1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности: (укрупненная группа специальностей 40.00.00 Юриспруденция), 40.02.04 Юриспруденция, для обучающихся очной формы обучения.

**2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина СПЦ.04 Физическая культура относится к социально-гуманитарному циклу. Дисциплина реализуется в рамках обязательной части.

**3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

| Код ОК, ПК     | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04<br>ОК 08 | <u>Уметь:</u><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности | <u>Знать:</u><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы**

Очная форма обучения

| <b>Вид учебной работы</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Объем часов</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                                                                                                                 | <b>96</b>          |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>88</b>          |
| в том числе:                                                                                                                                                                                                                                                 |                    |
| лекции (уроки)                                                                                                                                                                                                                                               | 2                  |
| практические занятия                                                                                                                                                                                                                                         | 86                 |
| лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                                         | -                  |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрена)                                                                                                                                                                                                                | -                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>8</b>           |
| Промежуточная аттестация в форме:<br>- других форм контроля (контрольной работы) – на базе основного общего образования – в третьем, четвертом и пятом семестрах;<br>- дифференцированного зачета: – на базе основного общего образования – в пятом семестре |                    |

## **4.2. Содержание дисциплины**

### **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ**

**Тема 1.1** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

**Тема 1.2** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

### **Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности.**

#### **Легкая атлетика**

**Тема 2.1** Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы

**Тема 2.2** Совершенствование техники длительного бега

**Тема 2.3** Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега

**Тема 2.4** Эстафетный бег 4x100. Челночный бег

**Тема 2.5** Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках

#### **Раздел 3. Волейбол**

**Тема 3.1** Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)

**Тема 3.2** Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП

**Тема 3.3** Нижняя прямая и боковая подача. ОФП

**Тема 3.4** Верхняя прямая подача. ОФП

**Тема 3.5** Тактика игры в защите и нападении

**Тема 3.6** Основы методики судейства

**Тема 3.7** Контроль выполнения тестов по волейболу

#### **Раздел 4. Баскетбол**

**Тема 4.1** Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП

**Тема 4.2** Передачи мяча. ОФП

**Тема 4.3** Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП

**Тема 4.4** Техника штрафных бросков. ОФП

**Тема 4.5** Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам

**Тема 4.6** Практика судейства в баскетболе

#### **Раздел 5. Гимнастика**

**Тема 5.1** Строевые приемы

**Тема 5.2** Техника акробатических упражнений

**Тема 5.3** Гиревой спорт. ППФП

**Тема 5.4** Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися

#### **Раздел 6. Бадминтон**

**Тема.6.1** Игровая стойка, основные удары в бадминтоне

**Тема 6.2** Поддачи

**Тема 6.3** Нападающий удар

**Тема 6.4** Судейство соревнований по бадминтону

#### **Раздел 7. Настольный теннис**

**Тема 7.1** Настольный теннис

#### **Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

**Тема.8.1** Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уфимский университет науки и технологий»  
Институт среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ

Председатель ПЦК  
общеобразовательных дисциплин



Д. Н. Пазаева

«27» февраля 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование специальности

**40.02.04 Юриспруденция**

Квалификация выпускника

**Юрист**

Базовая подготовка

Форма обучения: очная

Уфа 2025

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного приказом Минпросвещения России от 27.10.2023 г. № 798.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий» Институт среднего профессионального образования

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                                                                                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                                                                                                                                                             | 5  |
| 1.1. Область применения рабочей программы.....                                                                                                                                                                           | 5  |
| 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....                                                                                                                       | 5  |
| 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.....                                                                                                                                                              | 5  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                                                                                                                                                                | 5  |
| 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.....                                                                                                                                                                         | 5  |
| 2.2. Тематический план и содержание дисциплины.....                                                                                                                                                                      | 7  |
| 3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ, ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....                                                                                           | 15 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                                                                                                                                                                    | 15 |
| 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....                                                                                                                                                 | 15 |
| 4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).....                                                                                                                                           | 15 |
| 4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....                                                                                                          | 15 |
| 4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля).....                                                                 | 16 |
| 4.2.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)..... | 16 |
| 5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ.....                                                                                                                                                                                  | 17 |
| 5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....                                                                                                    | 17 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....                                                                                                                                                                                                        | 18 |

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности: (укрупненная группа специальностей 40.00.00 Юриспруденция), 40.02.04 Юриспруденция, для обучающихся очной формы обучения.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина СГЦ.04 Физическая культура относится к социально-гуманитарному циклу. Дисциплина реализуется в рамках обязательной части.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

| Код ОК, ПК     | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04<br>ОК 08 | <u>Уметь:</u><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности | <u>Знать:</u><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

| <i>Вид учебной работы</i>                               | <i>Объем часов</i> |
|---------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | <b>96</b>          |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | <b>88</b>          |
| в том числе:                                            |                    |
| лекции (уроки)                                          | 2                  |
| практические занятия                                    | 86                 |
| лабораторные занятия                                    | -                  |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрена)           | -                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | <b>8</b>           |
| Промежуточная аттестация в форме:                       |                    |

- *других форм контроля (контрольной работы)* – на базе основного общего образования
- в *третьем, четвертом и пятом семестрах*;
- *дифференцированного зачета:* – на базе основного общего образования – в *шестом семестре*

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                                                                            | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3           | 4                                                                     |
| <b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>    |                                                                       |
| <b>Тема 1.1.</b><br><br>Физическая культура в общекультурной, профессиональной подготовке студентов                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1           | ОК 04<br>ОК 08                                                        |
|                                                                                                                                                        | Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                                                                       |
|                                                                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                                                                       |
|                                                                                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                                                                       |
| <b>Тема 1.2.</b><br><br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1           | ОК 04<br>ОК 08                                                        |
|                                                                                                                                                        | Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля |             |                                                                       |
|                                                                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                                                                       |
|                                                                                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                                                                       |
| <b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                                                                       |
| <b>Тема 2.1.</b><br><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике                                                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2           | ОК 04<br>ОК 08                                                        |
|                                                                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                                                                       |
|                                                                                                                                                        | Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                                                                       |



|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       |  |   |                |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|----------------|
| спортивной ходьбы                                                               | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                    |  |   |                |
| Тема 2.2.<br><br>Совершенствование техники длительного бега                     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                         |  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                 | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                      |  | 2 |                |
|                                                                                 | Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции                                                                          |  |   |                |
|                                                                                 | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                    |  |   |                |
| Тема 2.3.<br><br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега    | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                        |  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                 | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                      |  | 2 |                |
|                                                                                 | Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП                                                                                                                                                             |  |   |                |
|                                                                                 | Самостоятельная работа обучающихся<br>Выполнение упражнений                                                                                                                                                           |  | 2 |                |
| Тема 2.4.<br><br>Эстафетный бег 4x100.<br>Челночный бег                         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                         |  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                 | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                      |  | 2 |                |
|                                                                                 | Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                                                                                              |  |   |                |
|                                                                                 | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                    |  |   |                |
| Тема 2.5.<br><br>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках             | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                         |  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                 | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                      |  | 2 |                |
|                                                                                 | Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость |  |   |                |
|                                                                                 | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                    |  |   |                |
| Раздел 3. Волейбол                                                              |                                                                                                                                                                                                                       |  |   |                |
| Тема 3.1.<br><br>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                         |  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                 | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                      |  | 2 |                |
|                                                                                 | Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП                                                                                                                              |  |   |                |
|                                                                                 | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                    |  |   |                |
| Тема 3.2.<br><br>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                         |  |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                 | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                      |  | 2 |                |
|                                                                                 | Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП                                                                                                                                                          |  |   |                |
| Тема 3.3.                                                                       | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                         |  |   |                |

|                                                                          |                                                                                                                   |   |                |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|
| Нижняя прямая и боковая подача. ОФП                                      | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                           | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                          | Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног |   |                |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                         |   |                |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Верхняя прямая подача. ОФП                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                              | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                           |   |                |
|                                                                          | Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару                             |   |                |
| <b>Тема 3.5.</b><br>Тактика игры в защите и нападении                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                         |   |                |
|                                                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                              | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                           |   |                |
| <b>Тема 3.6.</b><br>Основы методики судейства                            | Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча               |   |                |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                         |   |                |
|                                                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                              | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
| <b>Тема 3.7.</b><br>Контроль выполнения тестов по волейболу              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                           |   |                |
|                                                                          | Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе                                                     |   |                |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                         |   |                |
|                                                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                              | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                           |   |                |
|                                                                          | Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах                                                            |   |                |
|                                                                          | Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола                                                       |   |                |
|                                                                          | Практическое занятие. Игра по правилам                                                                            |   |                |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                         |   |                |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>                                               |                                                                                                                   |   |                |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                              | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                           |   |                |
|                                                                          | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног                              |   |                |
| <b>Тема 4.2.</b>                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                         |   |                |
|                                                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                              | 2 |                |
|                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                           |   |                |

|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |   |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|
| Передачи мяча. ОФП                                                                                                  | Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса                     |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                       |   |                |
| <b>Тема 4.3.</b><br><br>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                            |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                         | 4 |                |
|                                                                                                                     | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                                   |   |                |
|                                                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Отработка упражнений                                                                                                               | 2 |                |
| <b>Тема 4.4.</b><br><br>Техника штрафных бросков. ОФП                                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                            |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                         | 2 |                |
|                                                                                                                     | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног                                                                                    |   |                |
|                                                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                       |   |                |
| <b>Тема 4.5.</b><br><br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                            |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                         | 2 |                |
|                                                                                                                     | Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола                                                                                                                    |   |                |
|                                                                                                                     | Практическое занятие. Игра по правилам                                                                                                                                          |   |                |
|                                                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                       |   |                |
| <b>Тема 4.6.</b><br><br>Практика судейства в баскетболе                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                            |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                         | 4 |                |
|                                                                                                                     | Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу                                                                                                           |   |                |
|                                                                                                                     | Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» |   |                |
|                                                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                       |   |                |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>                                                                                         |                                                                                                                                                                                 |   |                |
| <b>Тема 5.1.</b><br><br>Строевые приемы                                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                            |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                         | 6 |                |
|                                                                                                                     | Практическое занятие. Отработка строевых приёмов                                                                                                                                |   |                |
|                                                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                       |   |                |

|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|
| <b>Тема 5.2.</b><br>Техника акробатических упражнений                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | 6 |                |
|                                                                            | Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений                                                                                                                                                                                                                            |   |                |
|                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение упражнений                                                                                                                                                                                                                           | 2 |                |
| <b>Тема 5.3.</b><br>Гиревой спорт.<br>ППФП                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                            | Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями.                                                                                                                                                                                     |   |                |
|                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | 6 |                |
|                                                                            | Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями, гантелями.                                                                                                                                                                                                               |   |                |
| <b>Тема 5.4.</b><br>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                            | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ |   |                |
|                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | 6 |                |
|                                                                            | Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ                                                                                                                                                                                                                                               |   |                |
|                                                                            | Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.                                                                                                                                                                                                                                    | - |                |
|                                                                            | Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.                                                                                                                                                                               |   |                |
|                                                                            | Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.                                                                                                                                                                                                                                |   |                |
|                                                                            | Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП                                                                                                                                                                                                        |   |                |
|                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                |
| <b>Раздел 6. Бадминтон</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   | ОК 04          |
| <b>Тема.6.1.</b>                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                |
|                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |                |

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|
| Игровая стойка, основные удары в бадминтоне                              | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                                                                                                                               |   | ОК 08          |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                   |   |                |
| <b>Тема 6.2.</b><br><br>Поддачи                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                        |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |                |
|                                                                          | Практическое занятие. Отработка подач                                                                                                                                                                                                                                       |   |                |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение упражнений по отработке подач                                                                                                                                                                                       | 2 |                |
| <b>Тема 6.3.</b><br><br>Нападающий удар                                  | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                       |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |                |
|                                                                          | Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»                                                                                                                                                                                                  |   |                |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                   |   |                |
| <b>Тема 6.4.</b><br><br>Судейство соревнований по бадминтону             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                        |   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |                |
|                                                                          | Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону                                                                                                                                                                                     |   |                |
|                                                                          | Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева                                                                                                                                                                                                          |   |                |
|                                                                          | Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры                                                                                                                                                                                                         |   |                |
|                                                                          | Практическое занятие. Игра по правилам                                                                                                                                                                                                                                      |   |                |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                   |   |                |
| <b>Раздел 7. Настольный теннис</b>                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |   | ОК 04<br>ОК 08 |
| <b>Тема 7.1.</b><br><br>Настольный теннис                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                        |   |                |
|                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                     | 6 |                |
|                                                                          | Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра                                                                                                           |   |                |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                   |   |                |
| <b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                             |   | ОК 04<br>ОК 08 |
| <b>Тема.8.1.</b><br><br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                        |   |                |
|                                                                          | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП |   |                |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |  |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| профессиональных результатов    | обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.<br>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.<br>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.<br>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.<br>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |           |  |
|                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8         |  |
|                                 | Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |  |
|                                 | Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |  |
|                                 | Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |  |
|                                 | Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |  |
|                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         |  |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |  |
| <b>Всего:</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>96</b> |  |

### **3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) - комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации. ФОС предназначен для контроля и управления процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, практического опыта и компетенций, определенных во ФГОС (Приложение № 2).

Типовые контрольные оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций представлены в Приложении № 2.

### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Нежилое помещение №25 (лит.А) на 1 этаже учебного корпуса №1 (спортзал) – 287,9м<sup>2</sup> (г. Уфа, Нежинская, д. 4)

Оборудование: шведская стенка (гимнастическая) – 5 шт., гимнастическая перекладина – 5 шт., гимнастические скамейки – 6 шт., волейбольная сетка со стойками – 1 шт., баскетбольные щиты – 4 шт., гимнастические маты – 3 шт., баскетбольные мячи – 10 шт., волейбольные мячи – 10 шт., скакалки – 15 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий – общая площадь 1588,6 м<sup>2</sup> (г. Уфа, Комарова, д. 9)

Часть беговой дорожки, литера Х

Нежилые помещения № 18, 22-24, 36-39, 40 на 1 этаже, трибуны, литера VII

Футбольное поле – общая площадь 9529,0 м<sup>2</sup>

Оборудование: беговая дорожка ширина 2 м., линия начала полосы препятствия, участок для скоростного бега длиной 20 м., ров шириной по верху 2 м. и глубиной 1 м., барьер-деревянные щиты – длина 2 м., высота 0,5 м – 6 шт.

#### **4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

###### **Основная учебная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539729>

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>

###### **Дополнительная учебная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/442337>

2. Германов, Г.Н. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учеб. пособие для СПО / Г.Н. Германов, А.Н. Корольков, И.А. Сабирова, О.И. Кузьмина. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru>.

**4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

| №  | Наименование электронной библиотечной системы                                                                                                                                                                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Электронная библиотека УУНиТ <a href="https://uust.ru/library/">https://uust.ru/library/</a>                                                                                                                             |
| 2. | ЭБС Уфимского университета науки и технологий <a href="https://elib.bashedu.ru/">https://elib.bashedu.ru/</a>                                                                                                            |
| 3. | Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>                                                                                         |
| 4. | Электронная библиотечная система издательства «Юрайт» <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>                                                                                                                  |
| 5. | Электронная библиотечная система издательства «Лань» <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>                                                                                                         |
| 6. | Электронный каталог Библиотеки УУНиТ <a href="http://ecatalog.bashlib.ru/cgi-bin/zgate.exe?init+bashlib.xml,simple.xsl+rus">http://ecatalog.bashlib.ru/cgi-bin/zgate.exe?init+bashlib.xml,simple.xsl+rus</a>             |
| 7. | БД периодических изданий на платформе EastView <a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>                                                                                                       |
| 8. | Научная электронная библиотека – <a href="https://www.elibrary.ru/defaultx.asp">https://www.elibrary.ru/defaultx.asp</a> (доступ к электронным научным журналам) – <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a> |

| №  | Адрес (URL)                                                                                                                                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <a href="https://www.yaklass.ru/p/">https://www.yaklass.ru/p/</a> - Цифровой образовательный ресурс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: - свободный |
| 2. | <a href="https://foxford.ru/wiki/">https://foxford.ru/wiki/</a> - Онлайн-платформа «Фоксфорд» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: - свободный       |

**4.2.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

| Наименование программного обеспечения                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор № 104 от 17.06.2013 г. Лицензии – бессрочные |
| Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор № 114 от 12.11.2014 г. Лицензии – бессрочные                    |
| Среда электронного обучения УУНиТ, на платформе СЭО 3KL Версия 4.1.11a                                          |



## **5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ**

### **5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

#### **Активные и интерактивные формы проведения занятий**

Активные и интерактивные формы проведения занятий, в том числе комбинированные реализуются при подготовке по программам среднего профессионального образования и предполагают обучение в сотрудничестве. Все участники образовательного процесса (преподаватель и студенты) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуации в атмосфере делового сотрудничества, оптимальной для выработки навыков и качеств будущего профессионала.

Основные преимущества активных и интерактивных форм проведения занятий:

- активизация познавательной и мыслительной деятельности студентов;
- усвоение студентами учебного материала в качестве активных участников;
- развитие навыков рефлексии, анализа и критического мышления;
- усиление мотивации к изучению дисциплины и обучению в целом;
- создание благоприятной атмосферы на занятии;
- развитие коммуникативных компетенций у студентов;
- развитие навыков владения современными техническими средствами и технологиями обработки информации;
- формирование и развитие способности самостоятельно находить информацию и определять уровень ее достоверности;
- использование электронных форм, обеспечивающих четкое управление учебным процессом, повышение объективности оценки результатов обучения студентов;
- приближение учебного процесса к условиям будущей профессиональной деятельности.

Активные и интерактивные формы учебных занятий могут быть использованы при работе с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами, использование общественных ресурсов, «обучающийся в роли преподавателя», контрольные занятия, в том числе комбинированных

Комбинированное занятие представляет собой сочетание различных форм проведения занятий. Например, работа в малых группах, соревнования, дискуссии, контрольные занятия, поиск информации с использованием возможностей телекоммуникационных сетей и т.д.

Использование активных и интерактивных форм учебных занятий позволяет осуществлять оценку усвоенных знаний, сформированности умений и навыков, компетенций в рамках процедуры текущего контроля по дисциплине.

Активные и интерактивные формы учебных занятий реализуются преподавателем согласно рабочей программе учебной дисциплины.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уфимский университет науки и технологий»  
Институт среднего профессионального образования

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель ПЦК  
общеобразовательных дисциплин



Д. Н. Пазаева

«27» февраля 2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование специальности

**40.02.04 Юриспруденция**

Квалификация выпускника

**Юрист**

Базовая подготовка

Форма обучения: очная

Уфа 2025

## **I. Паспорт фондов оценочных средств**

### **1.1. Область применения**

**Фонд оценочных средств** (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения дисциплины *СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*, входящей в состав программы подготовки специалистов среднего звена по специальности *40.02.04 Юриспруденция*. Объем часов на аудиторную нагрузку по дисциплине 86 часов, на самостоятельную работу 8 часов.

### **2. Объекты оценивания – результаты освоения дисциплины**

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения дисциплины в соответствии с ФГОС специальности *40.02.04 Юриспруденция* и рабочей программой дисциплины *СГЦ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*:

#### **умения:**

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

#### **знания:**

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

Вышеперечисленные умения, знания направлены на формирование у обучающихся следующих **общих и профессиональных компетенций**:

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.

### **3. Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения дисциплины.

В соответствии с учебным планом специальности *40.02.04 Юриспруденция*, рабочей программой дисциплины «Физическая культура» предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

#### **3.1 Формы текущего контроля**

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения дисциплины в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих

обязательных форм контроля:

- *выполнение и защита практических работ;*
- *выполнение ситуационных задач,*
- *проверка выполнения самостоятельной работы студентов,*
- *проверка выполнения контрольных нормативов,*
- *тестирование,*
- *устный опрос.*

**Выполнение и защита практических работ.** На практических работах осуществляется защита представленных рефератов, а также сдача нормативов. Контрольные нормативы проводятся с целью измерения и оценки различных показателей по общей физической и специальной подготовке учащихся.

#### **Тема рефератов (для оценивания студентов)**

1. Легкая атлетика ; Спортивные игры; Гимнастика; Лыжная подготовка (виды, характеристика, методы выполнения,)
2. Положение о соревновании (на примере любого вида спорта)
3. Комплекс упражнений
4. Выполнение ситуационных задач

#### **Ситуационные задачи.**

##### **Ситуация 1**

Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) по профилактике нарушений осанки у студентов.

**Проверка выполнения самостоятельной работы.** Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление обучающимися практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.

Самостоятельная подготовка обучающихся по дисциплине предполагает следующие виды и формы работы:

- подготовка рефератов по заданным темам;
- освоение физических упражнений различной направленности;
- занятия дополнительными видами спорта;
- подготовка к промежуточному контролю (сдача контрольных нормативов);
- подготовка к зачёту.

#### **Темы докладов, рефератов, презентаций для самостоятельной работы**

1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа.
3. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
4. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
5. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом
6. Методика оценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности в системе физических упражнений.
7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
8. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

9. Методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

10. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

**Примерное тестирование** направлено на проверку владения терминологическим аппаратом и конкретными знаниями в области по дисциплине. Тестирование занимает часть учебного занятия (20-30 минут), правильность решения разбирается на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

### **Тестовые задания**

#### **I: {{1}}**

S: Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- : сохранение и укрепление здоровья;
- : развитие физических качеств человека;
- : поддержание высокой работоспособности людей
- : повышение резервных возможностей организма

#### **I: {{2}}**

S: Физическое качество «сила» больше проявляется в ....

- : лазании по канату
- : синхронном плавании
- : беге на короткие дистанции
- : прыжках в длину

#### **I: {{3}}**

S: Утренняя гигиеническая гимнастика не включает в себя

- : ходьбу
- : наклоны
- : бег на длинную дистанцию
- : прыжки

#### **I: {{4}}**

S: Под физическим развитием понимается...

- : процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни...
- : размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- : процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- : уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

#### **I: {{5}}**

S: Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- : сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- : степень преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- : утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- : частотой сердечных сокращений.

#### **I: {{6}}**

S: Состояние здоровья обусловлено...

- : резервными возможностями организма;
- : образом жизни;
- : уровнем здравоохранения;
- : отсутствием болезней.

#### **I: {{7}}**

S: Виды спорта развивающие преимущественно выносливость

- : спортивные единоборства;
- : циклические;

- : спортивные игры;
- : ациклические.

#### **I: {{8}}**

S: При воспитании силы применяются специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что...

- : в качестве отягощений используется собственный вес человека;
- : они выполняются до утомления;
- : они вызывают значительное напряжение мышц;
- : они выполняются медленно.

#### **I: {{9}}**

S: Способность не относящаяся к группе координационных

- : способность сохранять равновесие;
- : способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- : способность быстро реагировать на стартовый сигнал;
- : способность точно воспроизводить движения в пространстве.

#### **I: {{10}}**

S: Цель выделения в уроках физической культуры подготовительной, основной и заключительной части

- : так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- : выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;
- : выделение частей в уроке требует Министерство образования;
- : перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них.

### ***Тест***

#### **1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?**

- A. Рим;
- B. Китай;
- B. Древняя Греция.

#### **2. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?**

- A. в 1894 году в Париже;
- B. в 1896 году в Лондоне;
- B. В 1905 году в Греции.

#### **3. В каком году отмечалось столетие Олимпийских игр?**

- A. В 1996 году на играх XXVI Олимпиады в Атланте;
- B. В 1988 году на играх XXIV Олимпиады в Сеуле;
- B. В 1984 году на Играх XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе.

#### **4. Основным специфическим средством физического воспитания являются:**

- A. Физические упражнения;

Б. Гигиенические факторы;

В. Тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

**5. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:**

А. Их формой;

Б. Их содержанием;

В. Темпом и длительностью их выполнения.

**6. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?**

А. Способы организации учебно-воспитательного процесса;

Б. Типы уроков;

В. Виды физкультурно - оздоровительной работы.

**7. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:**

а) безопасность занимающихся;

б) лучшее выполнение упражнений;

в) рациональное использование инвентаря.

**8. В чем заключается первая помощь при ранениях?**

а) Наложение повязки и транспортной шины;

б) Введение противостолбнячной сыворотки;

в) Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения.

**9. При обморожении необходимо, в первую очередь:**

а) растереть обмороженное место снегом;

б) растереть обмороженные места мягкой тканью;

в) приложить тепло к обмороженному месту.

**10. Какое влияние оказывают сильные физические нагрузки на жизненнофункциональные процессы?**

а) Активизируют их;

б) Тормозят их;

в) Усиливают их.

**11. Современное олимпийское пятиборье, состоит из:**

а) стрельбы, метаний, прыжков, фехтования, конного спорта;

б) стрельбы, плавания, фехтования, конного спорта, кросса;

в) кросса, фехтования, стрельбы, ходьбы, плавания.

**12. Зимнее лыжное двоеборье включает в себя:**

а) стрельбу из винтовки и скоростной спуск на лыжах;

б) гонку патрулей;

в) лыжную гонку и прыжки с трамплина.

**13. Занятия на свежем воздухе, в основном обеспечивают:**

а) закаливание организма;

б) повышение возможностей организма;

в) улучшение развития организма.

**14. Под техникой двигательных действий понимают:**

а) сформированная координация движений;

б) выполнение движений экономно и быстро;

в) наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия.

**15. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на**

а) Сохранение и укрепление здоровья людей;

б) Развитие физических качеств людей;

в) Поддержание высокой работоспособности

**Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения**

| <i><b>Результаты обучения</b></i>                                                                   | <i><b>Критерии оценки</b></i>                                                                                                        | <i><b>Методы оценки</b></i>  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Устный опрос<br>Тестирование |
| Знание основ здорового образа жизни                                                                 | Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного                                                  | Устный опрос<br>Тестирование |



|                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                      | стиля жизни для решения личных и профессиональных задач                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | <p>Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными</p> | Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания. |

|  |                                                                           |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------|--|
|  | методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------|--|

### **3.2 Форма промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация по дисциплине СГЦ.04 Физическая культура– *другие формы контроля (контрольная работа) (в третьем, четвертом и пятом семестрах), дифференцированный зачет (в шестом семестре).*

*Обучающиеся допускаются к сдаче других форм контроля (контрольной работы) и дифференцированного зачета при выполнении всех видов аудиторной и самостоятельной работы, предусмотренных рабочей программой.*

*Другие формы контроля (контрольная работа) и дифференцированный зачет проводятся за счет времени отведенного на изучение дисциплины, при условии своевременного и качественного выполнения обучающимся всех видов работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.*

#### **Перечень вопросов к другим формам контроля (контрольной работе)**

1. Работоспособность: общая характеристика; изменение работоспособности в течение дня; роль режима, питания, физических упражнений в поддержании работоспособности.
2. Утомление – физиологическое состояние организма: симптомы утомления; внешние признаки утомления.
3. Усталость – субъективное ощущение утомления. Причины возникновения усталости и ее последствия.
4. Восстановление. Средства восстановления: роль физических упражнений в восстановлении; виды активного отдыха.
5. Формы занятий и задачи ППФП студентов педагогических вузов: академические учебные занятия; самостоятельные занятия в период учебной практики; спортивно-прикладные соревнования; самостоятельные тренировочные занятия по заданию преподавателя.
6. Значение производственной гимнастики. Положительное воздействие гимнастических упражнений, применяемых в процессе труда. Специфические особенности производственной гимнастики.
7. Методические требования к проведению производственной гимнастики.
8. Основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
9. Значение релаксации (изменение ЧСС, АД, дыхания, обмена веществ). Применение релаксации в ЛФК (бронхиальная астма, язвенные и гипертонические болезни, беременность и лечение травм).
10. Средства и методы, развивающие способность к произвольному мышечному расслаблению
11. Применение аутогенной тренировки в спорте. 4 компонента психомышечной тренировки.
12. Значение массажа как физиологической процедуры. Виды массажа.
13. Методика самомассажа: приемы самомассажа, виды самомассажа. Правила проведения самомассажа. Противопоказания самомассажа.
14. Физкультура в обеспечении здоровья: физическое здоровье; психическое здоровье; нравственное здоровье.
15. Самоконтроль и его основные методы, показатели, критерии и оценки: показатели; определение мышечной силы; индекс общего физического развития.
16. Проявление функциональных возможностей тренированного организма.
17. Функциональные пробы – оценка функционального состояния организма: пульс и давление – показатели тренированности; проба органов дыхания.

18. Характеристика психики и сознания. Психические процессы. Характеры мышления. Виды ощущений. Двигательная память. Сосредоточенность и внимание. Волевые усилия. Специальное восприятие. Возбуждение, перевозбуждение.
19. Средства, методы и виды психологической подготовки.
20. Психоэмоциональная подготовка: методы повышающие психоэмоциональное состояние; методы нормализующие психоэмоциональное состояние.
21. Релаксационная тренировка И. Шульца.

### **Перечень вопросов к дифференцированному зачету**

1. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка. Определения. Характеристика. Тест. Контрольные задания – способы оценки специальной физической и спортивной подготовленности.
2. Оценка техники спортивных достижений: оценка общей; оценка быстроты движений; оценка ловкости, гибкости, силовой выносливости; оценка равновесия и вестибулярной устойчивости.
3. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия: основная форма и общая структура занятий; динамика нагрузки во время занятия.
4. Варианты нарушений осанки и телосложения. Зависимость состояния здоровья от осанки. Способы укрепления и исправления осанки.
5. Критерии выбора видов спорта при имеющихся нарушениях телосложения: возможность регулярных занятий; индивидуальная предпочтительность занятий; главная задача.
6. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание занятий.
7. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
8. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий: параметры допустимых ЧСС при тренировочной нагрузке; классификация тренировочных нагрузок; оценка показателей состояния организма; дневник самоконтроля и его значение.
9. Построение ППФП. Средства. Направленность средств: развитие профессионально важных физических способностей; воспитание волевых и других психических качеств; формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков; повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
10. Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов.

## **4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации**

### **4.1. Система оценивания тестовых заданий**

Критерии оценки тестовых заданий

| Структура работы                           | Критерии оценки                       | Распределение баллов |
|--------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|
| Один вопрос теста (30 вопросов в варианте) | Неправильный ответ / Правильный ответ | 0/0,5                |

### **4.2. Система оценивания решения ситуационной задачи**

При оценке решения ситуационной задачи главное внимание уделяется проверке следующих критериев.

1. правильно подобраны упражнения
2. решенная задача соответствует образцу документа

3. четко и правильно продемонстрировано упражнение
4. правильность использования терминологии упражнений

| Особенности решения ситуационной задачи                                                                                                                                                    | Оценка                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| правильно подобраны упражнения<br>решенная задача соответствует образцу документа<br>четко и правильно продемонстрировано упражнение<br>правильность использования терминологии упражнений | отлично                 |
| правильно подобраны упражнения<br>решенная задача соответствует образцу документа<br>имеются незначительные ошибки в показе упражнения<br>имеются неточности в терминологии                | хорошо                  |
| правильно подобраны упражнения<br>решенная задача частично соответствует образцу документа,<br>имеются ошибки в показе упражнений<br>имеются ошибки в терминологии                         | удовлетвори<br>тельно   |
| не правильно подобраны упражнения<br>решенная задача не соответствует образцу документа,<br>имеются грубые ошибки в показе упражнений<br>- имеются грубые ошибки в терминологии            | неудовлетво<br>рительно |

#### 4.3. Критерии оценивания докладов и рефератов

| Показатель оценки                                                                                                                                                                                                                                         | Распределение баллов |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Соответствие содержания доклада заявленной теме, поставленным целям и задачам                                                                                                                                                                             | 0,5                  |
| Логичность и последовательность в изложении материала                                                                                                                                                                                                     | 0,5                  |
| Привлечение актуальных нормативных актов и современной научной литературы                                                                                                                                                                                 | 1                    |
| Степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению) | 1                    |
| Самостоятельность изучения и анализа материала                                                                                                                                                                                                            | 1                    |
| Речевая культура (научный стиль изложения, владение понятийным аппаратом, четкость, лаконичность)                                                                                                                                                         | 1                    |
| Использование демонстрационных материалов (наличие и качество презентации)                                                                                                                                                                                | 1                    |
| <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                                                                              | <b>6</b>             |

#### 4.4. Система оценивания устных ответов на занятиях и ответа на дифференцированном зачете

При оценке устных ответов на занятиях и ответа на зачете максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно использованы научные термины, использованы ли для доказательства наблюдения, опыты, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, насколько четко

прослеживается межпредметная связь, раскрыты ли раскрыты причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

| Особенности ответа на зачете                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Оценка     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| полно раскрыто содержание материала;<br>четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий;<br>верно использованы научные термины;<br>ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания;<br>четко прослеживается межпредметная связь;<br>ответ диалектический, раскрыты причинно-следственные связи;<br>демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности. | зачтено    |
| не усвоено основное содержание учебного материала, изложено фрагментарно, не последовательно;<br>определения понятий не четкие;<br>не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, практических занятий;<br>допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий;<br>уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий.            | не зачтено |

### Контрольные тесты для оценки физической подготовленности КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ<br>ДИСЦИПЛИНЫ      | ЮНОШИ |       |       |
|---------------------------------|-------|-------|-------|
|                                 | «3»   | «4»   | «5»   |
| Бег 100 м                       | 15,9  | 15,3  | 14,9  |
| Бег 2000 м                      |       |       |       |
| Бег 3000 м                      | 16,00 | 14,30 | 13,50 |
| Прыжки в длину                  | 380   | 400   | 430   |
| Прыжки в высоту                 | 110   | 115   | 120   |
| Прыжки в длину с места          | 190   | 205   | 220   |
| Метание гранаты 500 гр./ 700 г. | 23    | 25    | 29    |
| Челночный бег 3х10 м            | 8,4   | 8,0   | 7,7   |
| Подтягивание                    | 6     | 7     | 8     |
| Отжимание от пола               | 27    | 30    | 32    |
| Подъём туловища                 | 21    | 27    | 30    |

|                              |    |    |    |
|------------------------------|----|----|----|
| из положения лёжа за 30 сек. |    |    |    |
| Прыжки на скакалке за 1 мин. | 45 | 60 | 75 |

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ                        | ДЕВУШКИ |       |       |
|------------------------------------------------|---------|-------|-------|
|                                                |         |       |       |
|                                                | «3»     | «4»   | «5»   |
| Бег 100 м                                      | 18,0    | 17,5  | 17,2  |
| Бег 2000 м                                     | 14,00   | 12,50 | 12,00 |
| Бег 3000 м                                     |         |       |       |
| Прыжки в длину                                 | 310     | 340   | 375   |
| Прыжки в высоту                                | 100     | 105   | 110   |
| Прыжки в длину с места                         | 160     | 180   | 200   |
| Метание гранаты 500 гр./ 700 г.                | 14      | 16    | 20    |
| Челночный бег 3х10 м                           | 9,4     | 8,9   | 8,6   |
| Подтягивание                                   | 5       | 9     | 12    |
| Отжимание от пола                              | 7       | 10    | 15    |
| Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут. | 16      | 21    | 23    |
| Прыжки на скакалке за 1 мин.                   | 60      | 75    | 90    |

### Система оценивания контрольных нормативов

#### Содержание контрольных упражнений-тестов и требования к их выполнению

**Бег на 2000 м. 3000 м.** Бег проводится на любой местности с высокого общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте. На дистанции возможен переход на ходьбу. Тестируемое физическое качество – общая выносливость.

**Прыжки через скакалку.** Упражнение выполняется с вращением скакалки вперёд; учитывается количество прыжков за 1 мин. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке прыжки и подсчёт продолжаются. Тестируемое физическое качество – общая выносливость.

**Поднимание туловища** из положения лёжа на спине. Выполняется в течение 30 сек. Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в

коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей и лопатками пола в одной попытке. Тестируемое физическое качество – силовая выносливость мышц живота и туловища.

**Подтягивание на перекладине (юноши)** Исходное положение: вис хватом сверху на прямых руках; сгибая руки, подтянуться, чтобы подбородок был выше грифа перекладины. Положение вися фиксируется. Разгибая руки опуститься в вис. Запрещается выполнение хлестовых движений ногами. Тестируемое физическое качество – силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса.

**Бег 100 м.** Выполняется с высокого или низкого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Тестируемое физическое качество – быстрота.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.** И. п. – упор лёжа, голова-туловище-колени составляют прямую линию. Разгибание рук выполняется до полного выпрямления в локтевых суставах, не нарушая прямой линии тела, а сгибание рук до касания грудью пола, при сохранении прямой линии – голова-туловище-колени. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста. Тестируемое физическое качество – силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса.

**Подтягивание в висе лёжа(девушки)** Выполняется из положения вися хватом сверху (высота перекладины 90 см); сгибая руки подтянуться; разгибая – опуститься в вис на выпрямленные руки и зафиксировать положение вися. При подтягивании подбородок должен быть выше перекладины. Тестируемое физическое качество – сила мышц рук и плечевого пояса.

**Прыжок в длину с места** (выполняется двумя ногами от стартовой линии).

Длина прыжка (лучшая из трёх попыток) измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Тестируемые физические качества – скоростно-силовые.

**Челночный бег 3х10 м.** Выполняется между двумя параллельными линиями на расстоянии 10 м друг от друга. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. Описание: по команде «На старт» испытуемый принимает положение высокого старта перед одной из линий (стартовой), не наступая на неё. По команде «Марш» пробегает 10 м до противоположной линии, переступив её одной ногой и, повернувшись кругом, бежит в обратном направлении до линии старта. Таким же образом осуществляется поворот и на стартовой линии перед последними 10 м. Выполняются две попытки, в зачёт идёт лучший результат. Тестируются координационные способности в циклических двигательных действиях.

#### **Выполнение основных технических приёмов:**

##### **Волейбол**

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой, не выходя из круга радиусом 1,5 метра:
  - 10 раз – "отлично"
  - 8 раз – "хорошо"
  - 6 раз – "удовлетворительно"
2. Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку, расстояние не ближе трехметровой линии:
  - 15 раз – "отлично"
  - 13 раз – "хорошо"
  - 10 раз – "удовлетворительно"
3. Выполнение нападающего удара из зоны 4, пасующий - в зоне 3 (из пяти ударов):
  - 5 раз – "отлично"
  - 4 раза – "хорошо"
  - 3 раза – "удовлетворительно"
4. Выполнение верхней прямой, нижней прямой подачи мяча:
  - 10 раз – "отлично"
  - 8 раз – "хорошо"
  - 6 раз – "удовлетворительно"

## **Баскетбол**

Ведение мяча с броском из-под щита

Выполняющий упражнение с мячом в руках стоит с правой стороны от щита в точке пересечения лицевой и шестиметровой линий. \* По сигналу выполняющий упражнение начинает ведение правой рукой, обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа — налево у первого «усика» входит в зону 3-х секунд и бросает мяч в корзину правой рукой. После броска, подобрав мяч, ведет его в обратном направлении до исходной точки левой рукой. Норматив — 5 проходов. Для выполнения норматива дается 3 попытки.

5 раз – "отлично"

4 раза – "хорошо"

3 раза – "удовлетворительно"

Штрафные броски

С линии штрафного броска выполняющий упражнение совершает 10 бросков подряд (мяч подает партнер). Норматив: 6 попаданий для юношей 5 попаданий для девушек