

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Цыбиков Балдикто Батревич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 11.09.2024 11:57:09  
Уникальный программный ключ:  
056af948c3e48c6f3c571e429957a8ae7b757ae8

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Бурятская государственная сельскохозяйственная академия имени В.Р. Филиппова»  
Агротехнический колледж

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор колледжа

  
« 01 » 20 24 г.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

СГ.04 Физическая культура

Специальность

40.02.04 Юриспруденция

Направленность

Юрист в сфере социального обеспечения

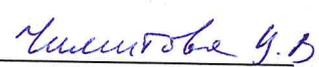
Квалификация выпускника

Юрист

Форма обучения

очная

Составитель

Согласовано:

Председатель методической комиссии ATK

« 10 » 01 20 24 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ ФОРМИРУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ.	4
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4. СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
5. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	7

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Оценочные материалы (ОМ) для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине **СГ.04 Физическая культура** разработаны в соответствии с рабочей программой, входящей в ОПОП СПО для специальности 40.02.04 Юриспруденция. Комплект оценочных материалов по дисциплине **СГ.04 Физическая культура** предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям образовательной программы, в том числе рабочей программы дисциплины **СГ.04 Физическая культура**, для оценивания результатов обучения: знаний и умений.

Оценочные материалы по дисциплине **СГ.04 Физическая культура** включают:

1. оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

- типовые задания к зачету (с указанием компетенции);

2. оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости:

- комплект заданий для текущего контроля и самоконтроля;

## 1. КОМПЕТЕНЦИЯ, ФОРМИРУЕМАЯ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### СГ.04

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	
Знать:	Уметь:
психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	
Знать:	Уметь:
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## 2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ.

### 2.1 Структура фонда оценочных средств для промежуточной аттестации и текущего контроля

№ п/п	Темы дисциплины	Код компетенции	Форма контроля
1	Промежуточная аттестация	ОК 04; ОК 08	Зачет
Раздел 1.			
2	Тема 1.1. Легкая атлетика.  Тема 1.2. Кроссовая подготовка.  Раздел 2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Тема 2.1. Атлетическая гимнастика  Тема 2.2. Работа на тренажерах	ОК 04; ОК 08	Сдача нормативов
Раздел 2			
3	Тема 2.1. Атлетическая гимнастика  Тема 2.2. Работа на тренажерах	ОК 04; ОК 08	Сдача нормативов
Раздел 3			
4	Тема 3.1. Волейбол  Тема 3.2. Баскетбол	ОК 04; ОК 08	Сдача нормативов

	Тема 3.3. Футбол		
--	---------------------	--	--

### 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:	
			знать	уметь
1	ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
2	ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>				

### 4. СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 4.1. Перечень вопросов к зачету с оценкой (с указанием компетенции)

№ пп	Вопросы	Индекс компетенции
1	Бег 30 м, с	ОК 04, ОК 08
2	Челночный бег 3×10 м, с	ОК 04, ОК 08
3	Прыжки в длину сместа, см	ОК 04, ОК 08
4	6-минутный бег, м	ОК 04, ОК 08
5	Наклон вперед из положения стоя, см	ОК 04, ОК 08
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юн.), на низкой перекладине из виса лежа, кол. Раз (дев.)	ОК 04, ОК 08
7		ОК 04, ОК 08
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		

17		
18		

### Критерии оценивания промежуточной аттестации

#### Критерии оценивания зачета

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину, с	240	205–220	190	210	170–190	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9–12	5	20	12–14	7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юн.), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (дев.)	12	9–10	4	18	13–15	6

### Критерии оценивания промежуточной аттестации

#### Критерии оценивания при сдаче зачета

«Зачтено» - выставляется при условии, если обучающийся показывает хорошие знания учебного материала предусмотренного программой; успешно владеет основными навыками физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных рабочей программой, полностью или частично выполняет предлагаемые задания.

«Не зачтено» - выставляется в случае отсутствия знаний учебного материала, предусмотренного программой, наличия большого количества ошибок при выполнении физкультурно-оздоровительной деятельности; не выполняет предлагаемые задания.

### **5. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ**

## ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Комплект заданий для текущего контроля и самоконтроля

Раздел 1. Легкая атлетика, кроссовая подготовка

Оценка выполнения учебных нормативов по легкой атлетике и кроссовой подготовки проводится согласно Таблице 3. Место проведения: стадион, пересеченная местность вокруг стадиона, легкоатлетический манеж.

#### Раздел 1.

№ п/п	Виды упражнений	1 курс	
		девушки	юноши
1	Бег на 60 м, сек	10,8	10,0
2	Бег на 100 м, сек	18,2	15,2
3	Бег на 1000 м, мин.	5,5	4,1
4	Бег на 3000 м, мин	-	15,5
5	Прыжок в длину с места, см	от 150	от 200
6	Кроссовый бег 2 км	12,5	11,0

#### Раздел 2.

№ п/п	Виды упражнений	1 курс	
		девушки	юноши
1	Подтягивание на перекладине, раз		9
2	Подтягивание на нижней перекладине, раз	13	
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10	28
4	Поднимание туловища из положения лежа в ед. времени, 30 с., раз	15	23
5	Наклон вперед из положения стоя, см	10	8
6	Подъем ног в упоре на локтях, раз за 1 подход	10	18
7	Пресс на наклонной скамье, раз за 1 подход	10	15
8	Гиперэкстензия, раз за 1 подход	12	18
9	Жим штанги (средний вес), раз за 1 подход	-	8
10	Упражнения с гантелями на бицепс, раз за 1 подход	12	15
11	Приседания с утяжелителем (штанга, гантели), раз за 1 подход	6	8

#### Раздел 3.

##### Волейбол

Минимальное количество необходимое к выполнению приведено в Таблице. Место проведения: спортивный зал или стадион с игровой волейбольной площадкой.

№ п/п	Виды упражнений	1 курс
1	Верхняя передача над собой	10
2	Верхняя передача в паре	8
3	Нижний прием над собой	15
4	Нижний прием в паре	10
5	Подача через сетку	8
6	Одиночное блокирование (прыжки на блок)	5
7	Имитация атакующего удара на сетку	10
8	Нападающий удар с подброшенного мяча через сетку	6
9	Прием подачи с доведением в 3 зону	8
10	Участие в играх на занятиях, раз	4

##### Баскетбол

Минимальное количество необходимое к выполнению приведено в Таблице. Место проведения: спортивный зал или стадион с игровой баскетбольной площадкой.

№ п/п	Виды упражнений	1 курс
1	Ведение мяча правой и левой рукой с препятствиями	5
2	Передача мяча (пас) двумя руками от груди в парах с перемещением по всей площадке, подходы	3
3	Передача мяча (пас) двумя руками об пол в парах с перемещением по всей площадке, подходы	3
4	Атака кольца с использованием двушажной техники с попаданием в кольцо	3
5	Штрафные броски (попадание)	7
6	Двухочковые броски в кольцо с разных позиций	10
7	Трехочковые броски в кольцо с разных позиций (для юношей)	5
8	Участие в играх на занятиях, раз	3

#### Футбол

Минимальное количество необходимое к выполнению приведено в Таблице. Место проведения: стадион с футбольным полем.

№ п/п	Виды упражнений	1 курс
1	Ведение мяча между фишками	3
2	Удары по воротам (голы) со штрафной зоны с вратарем	10
3	Удары по воротам с паса с разных позиций без вратаря, голы	8
4	Удары по воротам с паса с разных позиций с вратарем, голы	12
5	Набивание мяча ногой, коленом, головой, раз	30
6	Подача мяча с углового, раз	5
7	Защитные действия: перехват мяча, раз	3
8	Участие в играх на занятиях, раз	6

#### Критерии оценки тестов физической подготовленности

«Зачтено» - выставляется при условии, если обучающийся показывает хорошие знания учебного материала предусмотренного программой; успешно владеет основными навыками физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных рабочей программой, полностью или частично выполняет предлагаемые задания.

«Не зачтено» - выставляется в случае отсутствия знаний учебного материала, предусмотренного программой, наличия большого количества ошибок при выполнении физкультурно-оздоровительной деятельности; не выполняет предлагаемые задания.

