

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 2023-03-08 10:09:38

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae41140bfcb0c078c38129371237e21e142071ae41486399817e

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Омский государственный аграрный университет имени П.А.Столыпина»**

Экономический факультет

**ОПОП по направлению
40.03.01 Юриспруденция**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

**Б1.О.37 Элективные курсы по физической культуре
и спорту**

Направленность (профиль) «Гражданское право»

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра -	физической культуры и спорта	
Разработчик,	В.В. Сумина	

ВВЕДЕНИЕ

1. Фонд оценочных средств по дисциплине является обязательным обособленным приложением к Рабочей программе дисциплины.

2. Фонд оценочных средств является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения, обучающимися указанной дисциплины.

3. При помощи ФОС осуществляется контроль и управление процессом формирования обучающимися компетенций, из числа предусмотренных ФГОС ВО в качестве результатов освоения дисциплины.

4. Фонд оценочных средств по дисциплине включает в себя: оценочные средства, применяемые для входного контроля; оценочные средства, применяемые в рамках индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС; оценочные средства, применяемые для текущего контроля и оценочные средства, применяемые при промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины.

5. Разработчиками фонда оценочных средств по дисциплине являются преподаватели кафедры физической культуры и спорта, обеспечивающей изучение обучающимися дисциплины в университете. Содержательной основой для разработки ФОС послужила Рабочая программа дисциплины.

1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ
учебной дисциплины, персональный уровень достижения которых проверяется
с использованием представленных в п. 3 оценочных средств

Компетенции, в формировании которых задействована дисциплина		Код и наименование индикатора достижений компетенции	Компоненты компетенций, формируемые в рамках данной дисциплины (как ожидаемый результат ее освоения)		
код	наименование		знать и понимать	уметь делать (действовать)	владеть навыками (иметь навыки)
1			2	3	4
Универсальные компетенции					
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	принципы и закономерности совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки	поддерживать и развивать основные физические качества, соблюдать нормы здорового образа жизни	использование средств физической культуры и спорта в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке	составлять комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	самостоятельного выбора вида спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности

Общие критерии оценки и реестр применяемых оценочных средств

дисциплины в рамках педагогического контроля

* данным знаком помечены индивидуализируемые виды учебной работы

2.2 Общие критерии оценки хода и результатов изучения учебной дисциплины

1. Формальный критерий получения обучающимися положительной оценки по итогам изучения дисциплины:	
1.1 Предусмотренная программа изучения дисциплины обучающимся выполнена полностью до начала процесса промежуточной аттестации	1.2 По каждой из предусмотренных программой видов работ по дисциплине обучающийся успешно отчитался перед преподавателем, демонстрируя при этом должный (не ниже минимально приемлемого) уровень сформированности элементов компетенций
2. Группы неформальных критериев качественной оценки работы обучающегося в рамках изучения дисциплины:	
2.1 Критерии оценки качества хода процесса изучения обучающимся программы дисциплины (текущей успеваемости)	2.2. Критерии оценки качества выполнения конкретных видов ВАРС
2.3 Критерии оценки качественного уровня итоговых результатов изучения дисциплины	2.4. Критерии аттестационной оценки качественного уровня результатов изучения дисциплины

2.3 РЕЕСТР элементов фонда оценочных средств по учебной дисциплине Б1.О.37 Элективные курсы по физической культуре и спорту по направлению 40.03.01 Юриспруденция

Группа оценочных средств	Оценочное средство или его элемент		
	Наименование	Идентификационный код (ИК)	Унифицированное представление для пользователей
1	2	3	4
1. Средства для входного контроля	Контрольные нормативы для входного контроля п. 3.1.2.		
2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС	- План-конспект самостоятельных занятий для обучающихся очной формы обучения; - Оформление титула КР для заочной формы обучения - Внутренняя структура и компоновка КР		
3. Средства для текущего контроля	Текущее тестирование физической подготовленности Учет посещаемости		
4. Средства для рубежного контроля	Рубежное тестирование физической подготовленности		
5. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины	Тестирование физической подготовленности		
	Плановая процедура проведения зачета		
	Критерии сдачи итоговых нормативов физической подготовленности		

2.4 Описание показателей, критериев и шкал оценивания и этапов формирования компетенций в рамках дисциплины

Индекс и название компетенции	Код индикатора достижений компетенции	Индикаторы компетенции	Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)	Уровни сформированности компетенций				Формы и средства контроля формирования компетенций
				компетенция не сформирована	минимальный	средний	высокий	
				Оценки сформированности компетенций				
				Не зачтено		Зачтено		
				Характеристика сформированности компетенции				
				Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.			
Критерии оценивания								
УК-7	УК-7.1	Полнота знаний	Знает и понимает принципы и закономерности совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки	Не знает и не понимает ценности принципы и закономерности совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки	1. Имеет представление о принципах и закономерностях воспитания и совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки. 3. Знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки			План-конспект
		Наличие умений	Умеет поддерживать и развивать основные физические качества, соблюдать нормы здорового образа жизни	Не умеет поддерживать и развивать основные физические качества, соблюдать нормы здорового образа жизни	1. Самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, соблюдает нормы здорового образа жизни. 2. Может продемонстрировать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, соблюдать нормы здорового образа жизни. 3. Умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, соблюдать нормы здорового образа жизни			Нормативы физической подготовленности Контрольная работа для заочной формы обучения

		Наличие навыков (владение опытом)	Умеет использовать средства физической культуры и спорта в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности	Не умеет использовать средства физической культуры и спорта в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности	1. Имеет представление о различных физических упражнениях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности. 2. Имеет представление о различных физических упражнениях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности. 3. Умеет выполнять различные физические упражнения, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности	
	УК-7.2	Полнота знаний	Знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке	Не знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке	1. Имеет представление технике изучаемых физических упражнений, средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке 2. Понимает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке 3. Знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке	План-конспект
		Наличие умений	составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Не составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	1. имеет представление о комплексах упражнений для профилактики профессиональных заболеваний 2. выполняет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний 3. составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Нормативы физической подготовленности
		Наличие навыков (владение опытом)	самостоятельного выбора вида спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности	Не может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности	1. Имеет представление о самостоятельном выборе вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности. 2. Может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. 3. Самостоятельно выбирает вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности	Контрольная работа для заочной формы обучения

ЧАСТЬ 3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Часть 3.1. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков

**3.1.1 . Средства
для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС**

3.1.1.1. Разработка план-конспектов самостоятельных занятий для обучающихся очной формы обучения

Уважаемые обучающиеся! Для эффективной организации образовательного процесса при выполнении самостоятельной работы, в разделе «Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ» Вам необходимо:

1. Познакомиться с примерным планом-конспектом практического занятия по Элективным курсам по физической культуре (разобраться со структурой занятия и всеми представленными упражнениями). см. Методические указания.
2. Познакомиться с методикой проведения пульсометрии во время занятия и протоколом её заполнения.
3. Самостоятельно выполнить комплекс физических упражнений в соответствии с планом-конспектом.
4. Во время проведения самостоятельных занятий проводить пульсометрию на каждом занятии, данные вносить в протокол, который в электронном виде после каждого занятия отправлять для проверки ведущему преподавателю отдельным документом.
5. Во время проведения самостоятельных занятий проводить пульсометрию на каждом занятии, данные вносить в протокол, который в электронном виде после каждого занятия отправлять для проверки ведущему преподавателю отдельным документом.

**Пример составления плана-конспекта
занятия по дисциплине
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Тема занятия: Развитие координационных способностей и ловкости с применением спортивных и подвижных игр.

Ф.И.О. обучающегося _____
Группа _____ Факультет _____
Дата проведения: _____
Время проведения: _____
Ф.И.О. преподавателя _____

Часть занятия	Содержание занятия	Время	Общие методические указания
---------------	--------------------	-------	-----------------------------

Подготовительная	Построение, приветствие, объявление темы и задач занятия. Ходьба на месте: ОРУ:	1 мин.	
	1. И.п. – руки в стороны. 1-4 – круговые движения в лучезапястных суставах вперед; 5-8 – круговые движения в лучезапястных суставах назад.	2 мин.	Руки прямые, амплитуда движений максимальная
	2. И.п. – прежнее. 1-4 – круговые движения в локтевых суставах вовнутрь; 5-8 – круговые движения в локтевых суставах наружу.	2 мин.	амплитуда движений максимальная
	3. И.п. – правая вверх. 1-2 – рывки руками; 3-4 – левая вверх, рывки руками.		
	4. И.п. – руки вверх 1-4 – круговые движения руками вперед; 5-8 – круговые движения руками назад.		Руки прямые, амплитуда движений максимальная
	5. И.п. – руки вдоль туловища. 1-2 – наклон к правой ноге; 3-4 – наклон к левой ноге.	2 мин.	Руки скользят по ноге
Основная	6. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1-2 – полувыпад правой, пружинистые повороты вправо; 3-4 – полувыпад левой, пружинистые повороты влево.		
	7. И.п. – руки на поясе. 1 – наклон к правой; 2 – и.п.; 3 – наклон к левой; 4 – и.п.		Наклон глубже, ноги прямые
	8. И.п. – прежнее. 1-2 – пружинистые выпады правой; 3-4 – пружинистые выпады левой.	2 мин.	
	9. И.п. – руки вперед - в стороны. 1 – мах правой, достать носком левую руку; 2 – и.п.; 3 – мах левой, достать носком правую руку; 4 – и.п.	8 мин.	
	10. Прыжки вперед - в сторону, на двух ногах, на правой, на левой.	По 4-6 повторений	Ноги прямые, носок оттянут
Основная	Добавить комплекс упражнений		
Заключительная	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растяжку мышц, участвующих в работе.	10 мин.	Выполнять с максимальной амплитудой движения

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено – обучающийся самостоятельно выполнил комплекс физических упражнений в соответствии с планом-конспектом, провел пульсометрию, протокол в электронном виде предоставил для проверки

Не зачтено - обучающийся не выполнил комплекс физических упражнений в соответствии с планом-конспектом и не предоставил протокол в электронном виде для проверки.

Перечень заданий для контрольных работ обучающихся заочной формы обучения

1. Физическое качество – сила.

Силой (или силовыми возможностями) называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Выделяют абсолютную и относительную силу.

Абсолютная сила – суммарная сила всех мышечных групп, участвующая в данном движении.

Относительная сила – величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека.

Средства воспитания силы:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, в том числе и на тренажёрах; упражнения с сопротивлением партнёра; с сопротивлением внешней среды);
- упражнения с преодолением веса собственного тела (гимнастические силовые упражнения, легкоатлетические прыжковые упражнения);
- изометрические упражнения.

При развитии силовых способностей необходимо, чтобы используемые упражнения приводили к максимальным мышечным напряжениям, т.к. именно они являются стимулом для повышения силы.

Задание. Составить комплекс упражнений, способствующих совершенствованию силы.

Комплекс упражнений для совершенствования силовых качеств

№	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1			
2			
3			
4			
5			

2. Физическое качество – быстрота.

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

Различают несколько элементарных и комплексных форм проявления быстроты:

- время одиночного движения;
- время реагирования на сигнал;
- частота движений.

Ведущим методом развития быстроты как физического качества является метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и около предельной интенсивностью.

Формированию быстроты способствует выполнение общеразвивающих упражнений с возможно большей быстротой. Выполняют комплекс из 4 – 5 упражнений в 2 – 3 подхода сериями по 10 секунд.

Развить это физическое качество позволяет выполнение беговых упражнений. Например, бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Способствует развитию быстроты бег с максимальной скоростью на 30 – 60 м, бег с предельной скоростью с «ходу»: 10 – 30 м с 30-метрового разбега, быстрый бег под уклон (до 15 °) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10 – 30 м с 30-метрового разбега и другие.

Развивают быстроту ритмичные подскоки со скакалкой постепенно увеличивая скорость вращения рук; подскоки через скакалку, вращаемую двумя партнерами, с периодическим ускорением ее вращения для увеличения быстроты отталкивания подряд в 1 – 3 прыжках; уклады от брошенного партнером мяча с постепенным сокращением дистанции или увеличением скорости бросков и т.п.

Задание. Составить комплекс упражнений, направленных на совершенствование быстроты.

Комплекс упражнений для совершенствования быстроты

№	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1			
2			
3			
4			

3. Физическое качество – выносливость.

Выносливость - способность противостоять утомлению. Способность человека длительно выполнять работу без снижения ее интенсивности и качества.

Различают два вида выносливости: общую и специальную.

Общая выносливость это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения.

Специальная выносливость – это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление.

Подразделяется на виды:

- скоростная,
- силовая,
- статическая.

Скоростная выносливость – это выносливость, связанная с возникновением кислородного долга.

Силовая выносливость – это способность длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

Статическая выносливость – это способность в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения позы.

Развитию общей выносливости содействует длительный бег в равномерном темпе с частотой сердечных сокращений (ЧСС) 120 –140 уд./мин. Время бега может варьироваться в зависимости от уровня подготовленности студента от 15 – 20 минут до 2 – 3 часов. Вместо бега можно использовать ходьбу на лыжах или езду на велосипеде. Развитию общей выносливости способствует выполнение общеразвивающих упражнений с предметами поточным или круговым методом со средней интенсивностью на протяжении 5 – 15 минут.

Задание. Составить комплекс упражнений, направленных на совершенствование выносливости.

Комплекс упражнений для совершенствования выносливости

№	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1			
2			
3			
4			
5			

4. Физическое качество – гибкость.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой.

Активная – характеризуется величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря собственным мышечным усилиям.

Активные движения с полной амплитудой можно выполнять без предметов (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивная – характеризуется максимальной величиной угла разгибания сустава, достигаемой при воздействии внешних сил, например, с помощью партнёра, либо отягощения и т.п., либо самостоятельно.

Пассивные упражнения на гибкость включают: пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); вис выполняемый на гимнастической стенке, перекладине, брусьях. (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

Основным методом совершенствования гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями.

Задание. Составить комплекс упражнений, направленных на совершенствование гибкости.

Комплекс упражнений для совершенствования гибкости

№	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1			
2			
3			
4			
5			

5. Физическое качество – ловкость.

Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи.

Ловкость выражается в умении быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Критериями ловкости являются:

1. Координационная сложность двигательного задания.

2. Точность выполнения (временная, пространственная, силовая) задания.

3. Время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения.

Основным средством развития координационных способностей являются упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. В связи с этим высокоэффективными средствами будут являться подвижные и спортивные игры; единоборства (бокс, борьба, фехтование); обще-подготовительные гимнастические упражнения динамического характера; упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей; элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.); освоение правильной техники естественных движений (бега, прыжков, метаний, лазанья).

Задание. Составить комплекс упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей.

Комплекс упражнений для совершенствования ловкости

№	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1			
2			
3			
4			
5			

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено – обучающийся правильно выполнил все разделы контрольной работы или есть незначительные ошибки, но он их устранил, после того как преподаватель направил контрольную работу на «доработку» с указанием замечаний

Не зачтено – обучающийся неправильно хотя бы один из разделов контрольной работы и не устранил ошибки, после того как преподаватель направил контрольную работу на «доработку» с указанием замечаний

3.1.2. Тестовые задания для проведения входного контроля

Нормативы для девушек

№	Физическое качество	Тест для оценки физических качеств (ед.измерения)
1	Быстрота	Бег 100 мтров, (с)
2	Выносливость	Бег 2000 метров, (мин)
3	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см),
4	Силовая выносливость мышц брюшного пресса	Сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (кол-во раз),
5	Силовая выносливость мышц плечевого пояса	Сгибание-разгибание рук с упором о гимнастическую скамью (кол-во раз).
6	Гибкость	Наклон в положении стоя на скамье (см)

Нормативы для юношей

№	Физическое качество	Тест для оценки физических качеств (ед.измерения)
1	Быстрота	Бег 100 мнтров, (с)
2	Выносливость	Бег 2000 метров, (мин)
3	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см),
4	Силовая выносливость мышц брюшного пресса	Сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (кол-во раз),
5	Силовая выносливость мышц плечевого пояса	Подтягивание на перекладине (кол-во раз),
6	Гибкость	Наклон в положении стоя на скамье (см)

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ входного контроля

Девушки

№ п/п	Упражнения	оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег на 100 м. (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Бег на 1000 м. (мин.)	10,15	10,50	11,20	11,50	12,15
3	Прыжок в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
4	Сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (к-во раз)	60	50	40	30	20
5	Сгибание-разгибание рук с упором о гимнастическую скамью (к-во раз)	20	16	12	8	4
6	Наклон	+ 14	+10	+6	0	-
Юноши						
1	Бег на 100 м. (сек.)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2	Бег на 3000 м. (мин.)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
3	Прыжок в длину с места (см.)	250	240	230	225	215
4	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
6	Наклон	+ 12	+8	+4	+2	0

3.1.3 Средства для текущего контроля

Нормативы для текущего контроля физической подготовленности

Прыжок в длину с места (см)

Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Техника: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат

Ошибки:(попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Техника: Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)

Принять положение виса на перекладине, хватом сверху.

Техника: поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

Ошибки:

- 1) носки не касаются перекладины
- 2) ноги согнуты в коленях
- 3) выполняются маховые движения ногами и туловищем.

Упражнение со скакалкой

Упражнение со скакалкой является необходимой частью занятий для выработки подвижности ног и укрепляет сердечно - сосудистую систему.

Техника: Исходное положение: ноги вместе, колени слегка согнуты, руки опущены вдоль тела и расслаблены.

Прыжки должны быть низкими, вращайте запястья круговыми движениями, удерживая локти ближе к телу. На одно вращение скакалки выполняйте один прыжок.

Ошибки:

- 1) высокие прыжки
- 2) несколько подскоков на одно вращение скакалки
- 3) локти далеко от тела
- 4) вращение скакалки круговыми движениями в локтевом суставе.

Челночный бег

Челночный бег 4х10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии «Старт» и «Финиш».

Техника: Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Ошибки:

- 1) участник не касается линии старта и финиша.
- 2) выполнение испытания раньше команды стартера "Марш!" или выстрела (фальстарт);
- 3) во время бега участник помешал рядом бегущему;
- 4) участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

Бег на 100 метров

Техника: Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 100 м выполняется с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 2500 м, 3000 м

Техника: Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" они начинают движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)

Техника: Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение "маятниковых" движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Нормативы по спортивно-технической подготовке (баскетбол)

% п/п	Контрольные упражнения	юноши				девушки			
		5	4	3	2	5	4	3	2
1	Челночный бег 3х10м. (в сек.)	7,2 – 7,4	7,9 – 7,5	8,0 – 8,3	больше 8,3	8,4 – 8,6	9,3 – 8,7	9,4 – 9,7	больше 9,7

2	Штрафные броски	5 6	4 5	3 4	2 3	4 5	3 4	2 3	1 2
3	Бросок в движении	3 4	2 3	1 2	1 1	3 4	2 3	1 2	1 1
4	Правила игры, двухсторонняя игра	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано

Критерии оценивания при обучении баскетболу

Упражнения	Критерии Оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м	1 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 2 отскок мяча; 3 количество передач	22 передачи – юноши, 20 передач – девушки без ошибок с первой попытки	20 передач – юноши, 18 передач – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	18 передач – юноши, 16 передач – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3	менее 18 передач – юноши, 16 передач – девушки, не выполнены критерии 1, 2, 3
Бросок в движении из 10 попыток	1 правильное ведение мяча, 2 выполнение двух шагов, 3 отталкивание толчковой ногой, 4 хорошая скорость выполнения упражнения	из 10 попыток 9 попаданий - юноши, 8 – девушки без ошибок	из 10 попыток 8 попаданий - юноши, 7 – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2, 3	из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 6 – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 4, 3	из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 6 – девушки с 3-4 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Штрафной бросок 10 попыток	попадание в корзину	из 10 попыток 7 попаданий без ошибок	6	5	меньше 5
Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	техника и скорость выполнения	7,2 – 7,4 - юноши, 8,4 – 8,6 - девушки	7,9 – 7,5 – юноши, 9,3 – 8,7 – девушки	8,0 – 8,3 – юноши, 9,4 – 9,7 – девушки	больше 8,3 – юноши, больше 9,7 – девушки
Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.					

Нормативы специальной физической подготовки и технической программы по волейболу

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
	упражнение	результат	упражнение	результат
Скоростные качества	Бег 30 м.	не более 5,5сек	Бег 30 м.	не более 6,0сек
Координация	Челночный бег 5х6 м	не более 11,5с	Челночный бег 5х6 м	не более 12,0с
Скоростно-силовые	Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя	не менее 10м	Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя	не менее 8м
	Прыжок в длину с места	не менее 180см	Прыжок в длину с места	не менее 160см

качества	Прыжок вверх с места с взмахом рук	не менее 40см	Прыжок вверх с места с взмахом рук	не менее 35см
Обязательная техническая программа				
Верхняя прямая подача на точность (раз)	3 и >		3 и >	
Прием мяча с подачи и выполнение второй передачи (раз)	7 и >		7 и >	

Нормативы специальной физической подготовки и технической программы по лыжному спорту

Виды нормативов	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег 30 м. с хода, с	5.4	5.7
Бег 60 м. с хода, с	10.4	10.6
Прохождение на лыжах 100 метров с максимальной скоростью, с (свободный стиль)	24.0	25.0
Прохождение на лыжах 500 метров с максимальной скоростью, мин	2.20	2.5
Дистанция лыжных гонок, км	3-5	2-3

3.1.4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины

ИТОГОВЫЕ ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

№ п/п	Нормативы	Баллы				
		5	4	3	2	1
		5				
Девушки						
1	Бег 100 м (сек)	15,9	16.0	17.0	17,9	18,7
2	Бег 2000 м (мин. сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3	Бег на лыжах 3 км (мин. сек)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
4	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
5	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 30 сек)	25	20	18	16	10
6	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см))	20	16	10	6	4
7	Приседание на одной ноге, опора о стену (раз на каждой)	12	10	8	6	4
8	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	20	16	10	6	4
9	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	160	150	140	130	120
Юноши						
1	Бег 100 м (сек)	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
3	Бег 3000 м (мин. сек)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30

2	Бег на лыжах 5 км (мин. сек)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	215
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
6	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) раз) rrrrrrrраз)вес до 85	15	12	9	7	5
8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 30 сек)	30	25	20	18	15
9	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	180	165	150	140	130

*Сумма баллов зачетных нормативов делится на количество нормативов. Полученная средняя оценка для зачета должна быть не ниже для студентов: 1 курса - 2-х баллов; 2 курса - 2,5-х баллов; 3 курса - 3-х баллов.

Зачет считается сданным при условии выполнения каждого из запланированных нормативов не ниже 1 балла.

Обязательные тесты определения физической подготовленности:

-Тест на скоростно-силовую подготовленность; Бег -100 м (сек).- мужчины ,женщины.

-Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) –женщины .Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины..

-Тест на общую выносливость: Бег 2000м (мин..с.) --женщины. Бег 3000м (мин.,с.) --мужчины.

Шкала и критерии оценивания

Зачтено - выставляется обучающемуся, который выполняет нормативы физической подготовленности.

Не зачтено - выставляется обучающемуся, который не выполняет нормативы физической подготовленности.

ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ
Фонд оценочных средств учебной дисциплины
Б1.О.37Элективные курсы по физической культуре и спорту
в составе ОПОП

1). Рассмотрен и одобрен в качестве базового варианта:	
а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры физической культуры и спорта; протокол № 9 от 14.04.2022. старший преподаватель кафедры _____ <i>В.В. Сумина</i> В.В. Сумина	
б) На заседании методической комиссии по направлению 40.03.01 - Юриспруденция; протокол № 8 от 26.04.2022. Председатель МКН – 40.03.01 канд. экон. наук., доцент _____ <i>М.В. Васюкова</i> М.В. Васюкова	
2) Рассмотрен и одобрен внешним экспертом	
а) Доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО ОмГТУ кандидат педагогических наук, доцент _____ <i>О.В. Мараховская</i> О.В. Мараховская	

Подпись
О.В. Мараховской
Заверию
Начальнику представлении
персонала

19.04.2022

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к фонду оценочных средств учебной дисциплины
в составе ОПОП 40.03.01 Юриспруденция

Ведомость изменений

Срок, с которого вводится изменение	Номер и основное содержание изменения и/или дополнения	Отметка об утверждении/согласовании изменений	
		инициатор изменения	руководитель ОПОП или председатель МКН