

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Златоустовский юридический колледж «Ицыл»



СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК

Гомола И.А. Гомола И.А.

Протокол №1

«28» августа 2023 г

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
Физическая культура

Златоуст
2023

Оглавление

I	Паспорт комплекта фондов оценочных средств дисциплины « Физическая культура »	4
II	Текущий контроль и оценка результатов обучения по дисциплине « Физическая культура »	11
III	Промежуточная аттестация по дисциплине « Физическая культура»	17

I Паспорт комплекта фондов оценочных средств дисциплины «Физическая культура»

1. Область применения

Комплект **оценочных средств** (КОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» программы подготовки специалистов среднего специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения. Объем часов на аудиторную нагрузку 122, на самостоятельную работу 122

2. Объекты оценивания - результаты освоения

Комплект КОС позволяет оценить следующие результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения и рабочей программой дисциплины «Физическая культура»:

уметь:

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

знать:

- 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 и практический опыт направлены на формирование у студентов следующих **профессиональных и общих компетенций**:

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности. ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности

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

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 40.02.01 Право и организация социального обеспечения и 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 происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- *выполнение практических работ,*
- *практическая подготовка,*
- *проверка выполнения самостоятельной работы студентов,*

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля - *устный опрос, тестирование по темам отдельных занятий.*

Выполнение практических работ. Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями.

Занятия в форме практической подготовки обеспечивают сформированность профессиональных умений, предусмотренные рабочей программой дисциплины, а именно работать с законодательными и иными нормативными правовыми актами, специальной литературой; анализировать, делать выводы и обосновывать свою точку зрения по конституционно-правовым отношениям; применять правовые нормы для решения разнообразных практических ситуаций.

Список практических работ:

Практическая работа №1

Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий

Контроль уровня совершенствования профессионально важных псих

Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

Практическая работа №2

Тема 1.3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта

1.2.1 Связь занятий физической культурой со здоровьем.

1.2.2 Связь занятий физической культурой с физическим развитием.

1.2.3 Связь занятий физической культурой с физической подготовленностью.

Практическая работа №3

Тема 1.5 Физические способности человека и их развитие.

Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств

Особенности физической и функциональной подготовленности.

Практическая работа №4

Тема 2.2 ОФП

методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.

Круговая тренировка.

Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.

Практическая работа №5

Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия

3.1.1 Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).

3.1.2 Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.

3.1.3 Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.

3.1.4 Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.

3.1.5 Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении.

3.1.6 Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».

3.1.7 Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой - партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах

3.1.8 Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой - партнеру.

3.1.9 Передача мяча в стену: передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах

3.1.14 ОРУ типа зарядки. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения.

3.1.15 Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью.

3.1.16 Разновидности ходьбы.

3.1.17 Специальные беговые упражнения. ОРУ комплекс с набивными мячами (М), с мячом (Д).

Практическая работа №6

Тема 4.1. Элементы Единоборств

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.

Практическая работа №7

4.1 Информационный контроль за учебной деятельностью. Требования к уровню подготовки студентов. Оценка освоения учебного материала.

4.2 Теоретические и методические знания, умения и навыки.

4.3 Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.

4.4 Контрольные задания, упражнения, тесты. Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий.

Список занятий, проводимых в форме практической подготовки:

Практическая подготовка №1

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

Роль физической подготовки в юридической деятельности, значение физической культуры как инструмента личностного и нравственного воспитания будущего специалиста юридической деятельности

Практическая подготовка №2

Тема 1.4. Основы здорового образа жизни

1.3.1. Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, на улучшение физического развития и физической подготовленности в работе юриста. Нормы ГТО

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

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

- Систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы.
- Самостоятельное изучение материала и конспектирование лекций по учебной литературе.
- Написание и защита доклада; подготовка к сообщению или беседе на занятии по заданной преподавателем теме.
- Работа со справочной литературой и нормативными материалами.

Спецификации контрольных работ приведены ниже в данном КОС.

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

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностномотивационной сферы	<p>Планировать информационный поиск из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач.</p> <p>Проводить анализ полученной информации, выделять в ней главные аспекты.</p> <p>Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска.</p> <p>Интерпретировать полученную информацию в контексте профессиональной деятельности.</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических работ.</p> <p>Проведение устной беседы.</p> <p>Экспертное оценивание выполненных рефератов, тестовых заданий.</p>
ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	<p>- демонстрация способности в полном объеме в соответствующие сроки выполнять свои обязанности, мотивировать, аргументировано побуждать других к выполнению обязанностей</p>	<p>Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</p>

	<p>в соответствии с их распределением, нести ответственность не только за свои действия и поступки, но и за поступки, результаты деятельности членов команды;</p> <p>- обоснованный самоанализ и коррекция результатов собственной работы и анализа процессов в группе при выполнении профессиональных задач.</p>	
<p>ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>- демонстрация способности в полном объеме в соответствующие сроки выполнять свои обязанности, мотивировать, аргументировано побуждать других к выполнению обязанностей в соответствии с их распределением, нести ответственность не только за свои действия и поступки, но и за поступки, результаты деятельности членов команды;</p> <p>- обоснованный самоанализ и коррекция результатов собственной работы и анализа процессов в группе при выполнении профессиональных задач.</p>	<p>Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</p>
<p>ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.</p>	<p>организация самостоятельных занятий при изучении учебной дисциплины.</p>	<p>Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</p>
<p>ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>организация самостоятельных занятий при изучении учебной дисциплины.</p>	<p>Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</p>

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств	организация самостоятельных занятий при изучении учебной дисциплины.	Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы
--	--	---

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» -диф. зачет, спецификация которого содержится в данном КОС.

4. Система оценивания текущего контроля и промежуточной аттестации

При оценивании практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:

- качество выполнения практической работы;
- качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Каждый вид работы оценивается по 5-ти бальной шкале.

«5» (отлично) - за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.

«4» (хорошо) - если студент полно освоил учебный материал, владеет научнопонятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) - если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практикоориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) - если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

Тест оценивается по 5-ти бальной шкале следующим образом: стоимость каждого вопроса 1 балл. За правильный ответ студент получает 1 балл. За неверный ответ или его отсутствие баллы не начисляются.

Оценка «5» соответствует 86% - 100% правильных ответов.

Оценка «4» соответствует 73% - 85% правильных ответов.

Оценка «3» соответствует 53% - 72% правильных ответов.

Оценка «2» соответствует 0% - 52% правильных ответов.

II Текущий контроль и оценка результатов обучения по дисциплине «Физическая культура»

Спецификация контрольных работ

1. Назначение контрольных работ - оценить уровень подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура» с целью текущей проверки знаний и умений.

2. Содержание контрольных работ определяется в соответствии с рабочей программой «Физическая культура» и её содержанием.

3. Принципы отбора содержания контрольной работы: ориентация на требования к результатам освоения данной дисциплины, представленным в рабочей программе.

4. Структура контрольной работы

4.1 Контрольные работы включают несколько вариантов заданий

4.2 Задания письменной контрольной работы предлагаются в тестовой форме

5. Система оценивания отдельных заданий и контрольной работы в целом

5.1 Контрольная работа в традиционной форме оценивается по пятибалльной шкале:

«5» (отлично) - за глубокое и полное обладание содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; научно-понятийным аппаратом; за умение практически применять теоретические знания, качественно выполнять все виды лабораторных и практических работ, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа (в устной или письменной форме) на практико-ориентированные вопросы; обоснование собственного высказывания с точки зрения известных теоретических положений.

«4» (хорошо) - если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ (в устной или письменной форме), но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) - если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) - если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

5.2 Итоговая оценка за контрольную работу определяется как средний балл по всем заданиям (вопросам).

Рекомендации по подготовке к контрольной работе

При подготовке к контрольной работе рекомендуется использовать конспекты лекций, а также:

Основные источники:

1 Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

Дополнительная 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, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.Olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»)

Чтобы успешно справиться с заданиями письменной контрольной работы, нужно внимательно прочитать вопросы. Именно внимательное, вдумчивое чтение - половина успеха.

Варианты заданий для практических занятий, занятий в форме практической подготовки, самостоятельные и контрольные работы

Комплект заданий для практических работ

Практическая работа №1

Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий

Контроль уровня совершенствования профессионально важных псих

Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

Практическая работа №2

Тема 1.3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта

1.2.1 Связь занятий физической культурой со здоровьем.

1.2.2 Связь занятий физической культурой с физическим развитием.

1.2.3 Связь занятий физической культурой с физической подготовленностью.

Практическая работа №3

Тема 1.5 Физические способности человека и их развитие.

Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств

Особенности физической и функциональной подготовленности.

Практическая работа №4

Тема 2.2 ОФП

Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.

Круговая тренировка.

Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.

Практическая работа №5

Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия

3.1.1 Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).

3.1.2 Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.

3.1.3 Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.

3.1.4 Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.

3.1.5 Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении.

3.1.6 Игра по упрощённым правилам «Мини-баскетбол».

3.1.7 Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой - партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в

парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах

3.1.8 Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой - партнеру.

3.1.9 Передача мяча в стену: передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах

3.1.14 ОРУ типа зарядки. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения.

3.1.15 Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью.

3.1.16 Разновидности ходьбы.

3.1.17 Специальные беговые упражнения. ОРУ комплекс с набивными мячами (М), с мячом (Д).

Практическая работа №6

Тема 4.1. Элементы Единоборств

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.

Практическая работа №7

4.1 Информационный контроль за учебной деятельностью. Требования к уровню подготовки студентов. Оценка освоения учебного материала.

4.2 Теоретические и методические знания, умения и навыки.

4.3 Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.

4.4 Контрольные задания, упражнения, тесты. Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий.

Комплект заданий для занятий в форме практической подготовки

Список занятий, проводимых в форме практической подготовки:

Практическая подготовка №1

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

Роль физической подготовки в юридической деятельности, значение физической культуры как инструмента личностного и нравственного воспитания будущего специалиста юридической деятельности

Практическая подготовка №2

Тема 1.4. Основы здорового образа жизни

1.3.1. Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, на улучшение физического развития и физической подготовленности в работе юриста. Нормы ГТО

Комплект заданий для самостоятельных работ

Самостоятельная работа №1

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

Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.

Самостоятельная работа №2

Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий

Кроссовая подготовка, ОРУ, силовые упражнения

Самостоятельная работа №3

Тема 1.3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта

Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.

Самостоятельная работа №4

Тема 1.4. Основы здорового образа жизни

Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.

Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.

Самостоятельная работа №5 Тема 1.5 Физические

способности человека и их развитие.

1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений

Самостоятельная работа №6

Тема 2.1. Методико-практические занятия

1. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
2. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.
4. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.

Самостоятельная работа №7

Тема 2.2 ОФП

Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия.

Формирование структуры комплексов по атлетической гимнастике, ОРУ с гантелями

Самостоятельная работа №8

Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия

1. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.
2. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости.
3. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижная игра «Поддай и попади». Игровые упражнения с набивным мячом.
4. Упражнения на гибкость, силу и растяжение

Самостоятельная работа №9

Тема 4.1. Элементы Единоборств

Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие,

выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные

единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического

напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).

Самостоятельная работа №10

Контрольные задания, упражнения, тесты.

III Промежуточная аттестация по дисциплине « Иностранный язык»

Назначение экзамена - оценить уровень подготовки студентов по дисциплине с целью установления их готовности к дальнейшему усвоению профессиональных компетенций по специальности.

1. **Содержание экзамена** определяется в соответствии с ФГОС СПО специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения и рабочей программой дисциплины «Физическая культура».

2. Структура диф. зачета

2.1 Диф. зачет проводится по билетам. Каждый билет содержит по два теоретических вопроса.

Вопросы к диф. зачету по «Физическая культура»

1. Раскрыть основные понятия физической культуры и дать их краткую характеристику.
2. Дать понятие физической культуры, как учебной дисциплины.
3. Обосновать сущность здоровья человека, его ценность и значимость для профессионала.
4. Охарактеризовать взаимосвязь общей культуры студентов и их образа жизни.
5. Дать характеристику современного состояния здоровья молодежи.
6. Охарактеризовать личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
7. Обосновать влияние экологических факторов на здоровье человека.
8. Дать характеристику вредным привычкам: курение, алкоголизм, наркомания.
9. Назвать профилактику вредных привычек.
10. Охарактеризовать влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
11. Дать характеристику рациональному питанию и охарактеризовать его влияние на профессию.
12. Раскрыть сущность режима в трудовой и учебной деятельности, активного отдыха.
13. Назвать и охарактеризовать гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, самомассаж.
14. Обосновать сущность профилактики профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
15. Охарактеризовать мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
16. Дать характеристику организации занятий физическими упражнениями различной направленности и особенностям самостоятельных занятий для юношей.
17. Дать понятие самоконтроля и охарактеризовать его основные методы, показатели и критерии оценки.
18. Обосновать коррекцию содержания и методик занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

19. Охарактеризовать психофизиологическую характеристику будущей производственной деятельности и учебного труда студентов учреждений СПО.
20. Раскрыть сущность динамики работоспособности студентов в учебном году и факторов, ее определяющих.
21. Перечислить методы повышения эффективности производственного и учебного труда.
22. Охарактеризовать личную и социально-экономическую необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.
23. Техника высокого, низкого старта, стартового разгона и финиширования.
24. Техника бега на короткие и длинные дистанции.
25. Техника эстафетного и челночного бега.
26. Техника метания гранаты на дальность.