

Минобрнауки России
Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

Фонд оценочных средств
по дисциплине
по дисциплине «*Общепфизическая подготовка*»

Направление подготовки
40.03.01 Юриспруденция
(код и наименование направления подготовки)

Общий профиль
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация
Бакалавр
Форма обучения
Очная

Год набора 2024

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры биозкологии и техносферной безопасности, протокол № 6 от 21.02.2024 г.

Декан строительного-технологического факультета  И.В. Завьялова

Исполнитель  А.П. Девяткина

Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Формируемые компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Виды оценочных средств, шифр раздела в данном документе
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности</p>	<p><u>Знать:</u> - основные теоретические понятия и содержание физической культуры и спорта; - основные понятия социально-биологических основ физической культуры и спорта; - основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов; - основные понятия и содержание ОФП и спортивной подготовки.</p>	<p>Блок А – задания репродуктивного уровня А.0 Тестовые вопросы А.1 Вопросы для опроса</p>
	<p>УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте</p>	<p><u>Уметь:</u> - подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств; - использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях; - регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия при самостоятельных занятиях физической культурой.</p>	<p>Блок Б – задания реконструктивного уровня Список задания для подготовки к практическим занятиям Список заданий для самостоятельных занятий</p>
		<p><u>Владеть:</u> - практическими навыками физических упражнений и методов физической культурой, для поддержания высокого уровня физической подготовки обеспечивающего полноценную деятельность.</p>	<p>Блок С Таблица нормативных требований</p>

Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Блок А - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «знать»

Фонд тестовых заданий по дисциплине, разработанный и утвержденный в соответствии с Положением о фонде тестовых заданий: *Фонд тестовых заданий по дисциплине «Общездоровья подготовка» / сост. Девяткина А.П. – Бузулук: Бузулук. гуманитар.-технолог. институт (филиал) ОГУ, 2022. – 23 с.*

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Определите вид физической культуры, целью которого является достижение наивысших спортивных результатов (один правильный ответ):

- 1) туризм;
- 2) профессионально-прикладная;
- 3) спорт;
- 4) оздоровительно-реабилитационная;
- 5) спортивно-реабилитационная.

Правильный ответ: 3

2. Назовите вид физической культуры, являющийся основой формирования «школы движений» (один правильный ответ):

- 1) базовая;
- 2) гигиеническая;
- 3) лечебная;
- 4) адаптивная.

Правильный ответ: 1

3. Цель физического воспитания студентов вузов состоит в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры. Перечислите основные виды средств физической культуры (назовите три варианта ответа).

Правильный ответ:

- физические упражнения;
- силы природы (естественные факторы внешней среды);
- гигиенические мероприятия (факторы).

4. Назовите основные цели образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» (три правильных ответа):

- 1) усвоение теоретических основ дисциплины «Физическая культура»
- 2) выполнение спортивных разрядов;
- 3) приобщение к здоровому образу жизни;
- 4) участие в студенческих спортивных соревнованиях;
- 5) формирование потребности в физическом самосовершенствовании.

Правильный ответ: 1, 3, 5.

5. Назовите основные разделы дисциплины «Физическая культура и спорт» (три правильных ответа):

- 1) вводный;
- 2) зачетный;
- 3) теоретический;**
- 4) практический;**
- 5) контрольный.**

6. Как называется обособленная часть физической культуры личности, основанная на использовании физических упражнений и направленная на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности (один правильный ответ):

- 1) физическое совершенство;
- 2) профессиональная направленность физического воспитания;
- 3) физическая подготовленность;
- 4) функциональная подготовленность;
- 5) спорт.**

7. Признанный ведущий метод при выработке скорости движений (бега, лыжная подготовка) (один правильный ответ):

- 1) переменный метод;
- 2) метод повторного выполнения двигательных действий;**
- 3) равномерный метод;
- 4) метод круговой тренировки.

8. Определить и выбрать, что включает в себя соревновательный метод (один правильный ответ):

- 1) обще силовой характер соревновательных игр
- 2) включает в себя все физические упражнения
- 3) сопоставление физических качеств, занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение**
- 4) общеразвивающий метод, который не влияет на первенство.

9. Назовите основными составляющие характеристики тренированности организма (один правильный ответ):

- 1) сердечная и дыхательная выносливость, мышечная выносливость, скоростные качества и гибкость;**
- 2) сила, ловкость, умение выдерживать различные нагрузки, высокая работоспособность;
- 3) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция, центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость
сила воли.

10. Что подразумевает под собой метод регламентированного упражнения (один правильный ответ):

- 1) твердо предписываемая программа движений;
- 2) четко регламентированные действия;
- 3) хаотичные физические упражнения;
- 4) игровые методы.

Блок Б - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «уметь»

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Выполнение упражнения «челночный бег 3х10», с соблюдением методических и технических правил.

Правильный ответ (выполнение техники):

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступить на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Останавливается секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

2. Выполнение упражнения «подтягивание из виса на высокой перекладине», с соблюдением методических и технических правил.

Правильный ответ (выполнение техники):

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья;
- табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады;
- магнезия;
- наждачная бумага;
- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки (стремянки) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения;
- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Техника выполнения испытания.

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

Из вися 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 секунды.

Упражнение выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

3. Выполнение упражнения «подтягивание из вися на низкой перекладине», с соблюдением методических и технических правил.

Правильный ответ (выполнение техники):

Высота грифа перекладины для участников – 90 см по верхнему краю.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять исходное положение, обучаемый подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы го-

лова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник преподавателя подставляет опору под ноги выполняемого. После этого выполняемый выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Техника выполнения испытания.

Из исходного положения обучаемый подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом вслух.

Ошибки:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

4. Выполнение упражнения наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, с соблюдением методических и технических правил.

Правильный ответ (выполнение техники):

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

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

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

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

Ошибки:

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

5. Выполнение упражнения «прыжок в длину с места толчком двумя ногами», с соблюдением методических и технических правил.

Правильный ответ (выполнение техники):

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

Обучаемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела выполняемого.

Обучаемому предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Обучаемый имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Блок С - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «владеть»

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

С.1 Оценивание владением основных и дополнительных двигательных практических навыков

№ п/п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
Девушки						
1	Бег 100 м (сек.)	15,9	16,0-16,9	17,0-17,8	17,9-18,6	18,7
2	Прыжок в длину с места (см)	208	207-194	193-180	179-164	163
3	Сед из положения лёжа на спине, согнув ноги, за 30 сек. (кол-во раз)	26	25	24-21	20-15	14
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	15-14	13-12	11-9	8-5	4-1
5	Бег 2000 м (мин. сек.)	10.15-10.49	10.50-11.14	11.15-11.49	11.50-12.14	12.15

№ п/п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
Юноши						
1	Бег 100 м (сек.)	13,2- 13,5	13,6- 13,9	14,0- 14,2	14,3- 14,5	14,6
2	Прыжок в длину с места (см)	242	241-231	230-219	218-203	202
3	Подъём ног до касания скамейки за головой, за 30 сек. (кол-во раз)	13-12	11-10	9-8	7-6	5
4	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15-13	12-10	9-8	7-6	5
5	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	13	12	11-10	9-7	6
6	Бег 3000 м (мин. сек.)	12.00- 12.34	12.35- 13.09	13.10- 13.49	13.50- 14.29	14.30

Дополнительные двигательные тесты практических навыков (форма само-контроля)

№ п/п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
Девушки						
1	Челночный бег 10x5 м (сек.)	17,0- 17,3	17,4- 17,8	18,0- 18,6	18,8- 19,8	20,2- 22,0
2	Присед на одной ноге с опорой рукой о стену (кол-во раз)	12	10	8	6	4
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин. (кол-во раз)	145-142	141-138	137-134	133-130	128-120

Юноши						
1	Челночный бег 10x5 м (сек.)	15,2- 15,5	15,6- 15,9	16,0- 16,6	16,7- 17,9	18,0- 19,2
2	Присед на одной ноге с опорой рукой о стену (кол-во раз)	15	12	10	8	6
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин. (кол-во раз)	155-135	131-128	127-124	123-120	119-115

Блок D - Оценочные средства, используемые в рамках промежуточного контроля знаний, проводимого в форме зачета.

Нормативные требования и оценивание основных и дополнительных двигательных практических навыков для получения зачета

Таблица нормативных требований для юношей 1-3 курсов

№ п/п	Тест	Юноши		
		3 курс	2 курс	1 курс
1	Бег 100 м	13.20	13.80	14.0
2	Бег 200 м (с)	30.0	32.0	35.0
3	Бег 400 м (мин, с)	1.00.00	1.03.00	1.06.00
4	Бег 1000 м (мин, сек)	3.30	3.50	4.00
5	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	12,40	16,00
6	Прыжки в длину с места (см)	240	235	225
7	«Челночный бег», 3 x 10 м	6.9	7,2	7,3
8	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	35	32
9	Подтягивания на высокой перекладине (кол- во раз) - юноши	15	12	9
10	Наклон вперед из положения стоя на гимнасти- ческой скамейке (см)	15	10	6
11	Прыжки через скакалку за 1 минуту	150	140	120
12	Прыжки через скакалку за 30 с	45	40	35
13	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (пресс) кол-во раз	60	50	40

Таблица нормативных требований для девушек 1-3 курсов

№ п/п	Тест	Девушки		
		3 курс	2 курс	1 курс
1	Бег 100 м с	15.7	16.0	17.0
2	Бег 200 м (мин, с)	36	38	41
3	Бег 400 м (мин, с)	1.13.00	1.17.00	1.22.00
4	Бег 500 м (мин, сек)	4.40	5.00	5.40
5	Бег 2000 м (мин, с)	10,50	12,10	13,15
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	165
7	«Челночный бег», 3 x 10 м	8,7	8,9	9,1
8	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15	10	8
9	Подтягивания на низкой перекладине в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)(кол-во раз)	20	16	10
10	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	16	10	8
11	Прыжки через скакалку за 1 минуту	150	140	130
12	Прыжки через скакалку за 30 с	45	40	35
13	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (пресс) кол-во раз	50	40	30

Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Основными этапами формирования компетенций по дисциплине при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов.

При оценивании результатов обучения: знания, умения, навыки и/или опыта деятельности (владения) в процессе формирования заявленных компетенций используются различные формы оценочных средств текущего, рубежного и итогового контроля (промежуточной аттестации).

Таблица - Формы оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Практические задания	<ul style="list-style-type: none"> - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - уметь выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. 	Контрольные таблицы оценивания владением основных и дополнительных двигательных практических навыков
3	Зачет	<p>Студент, не выполнивший минимальный объем учебной работы по дисциплине, не допускается к сдаче зачета.</p> <p>Зачет сдается в форме тестирования практических двигательных навыков.</p>	Контрольные таблицы оценивания нормативных требований выполнения физических упражнений