

**Федеральное государственное казенное
образовательное учреждение высшего образования
«Университет прокуратуры Российской Федерации»**

Дальневосточный юридический институт (филиал)

Кафедра общегуманитарных и социально-экономических дисциплин

УТВЕРЖДЕН

на совместном заседании кафедр
28.02.2022, протокол № 7

Заведующий кафедрой

А.К. Ерохин

28.02.2023

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине**

Физическая подготовка

Специальность 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

***Уровень профессионального образования
высшее образование - специалитет***

***Специализация
Прокурорская деятельность***

Год начала подготовки –2022

Очная форма обучения

Владивосток, 2023

Фонд оценочных средств по учебной дисциплины «Физическая подготовка» обсуждена и одобрена на совместном заседании кафедр Дальневосточного юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации от 28.02.2022, протокол № 7.

Авторы-составители:

Попик С.А. - доцент кафедры общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Дальневосточного юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации;

Семеняко Я.А.- старший преподаватель кафедры общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Дальневосточного юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая подготовка» подготовлен в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 18.08.2020 № 1058.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Паспорт фонда оценочных средств	4
2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	7

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Теоретические основы физической подготовки

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
	Раздел 1. Теоретические основы физической подготовки		
1.	Тема 1 «Правовые основы и государственное управление в сфере физической культуры и спорта».	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы для подготовки к зачету.
2.	Тема 2 «Анатомо-морфологические и физиологические основы теории физической культуры».	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы для подготовки к зачету.
3.	Тема 3 «Основы теории физического воспитания».	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы для подготовки к зачету.
4.	Тема 4 «История физической культуры и спорта».	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы для подготовки к зачету.
5.	Тема 5 «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья».	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы для подготовки к зачету.
6.	Тема 6 «Общая физическая подготовка в системе физического воспитания».	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы для подготовки к зачету.
	Раздел 1.2. Методические основы физической подготовки		
7.	Тема 7 «Основы спортивной гигиены и питания».	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы для подготовки к зачету.
8.	Тема 8 «Спорт».	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы для подготовки к зачету.

9.	Тема 9 «Особенности занятий выбранным видом спорта, организации системы оздоровительных физических упражнений».	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы для подготовки к зачету.
10.	Тема 10 «Контроль и самоконтроль при занятиях спортом, оздоровительными физическими упражнениями».	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы для подготовки к зачету.
11.	Тема 11 «Психофизическая подготовленность и профессиональная работоспособность».	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы для подготовки к зачету.
12.	Тема 12 «Профессионально-прикладная физическая подготовка».	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы для подготовки к зачету.

Практические основы физической подготовки

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
	Раздел 2. Легкая атлетика		
1.	Тема 1. Основы физической подготовки в легкой атлетике	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	практические задания (для подготовки к зачету)
2.	Тема 2. Основы техники бега на короткие дистанции.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	практические задания (для подготовки к зачету)
3.	Тема 3. Основные приёмы бега на средние и длинные дистанции.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	практические задания (для подготовки к зачету)
	Раздел 2.1. Атлетическая гимнастика		
4.	Тема 4. Упражнения на развитие основных физических качеств	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	практические задания (для подготовки к зачету)
5.	Тема 5. Техника упражнений на развитие силовых способностей	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	практические задания (для подготовки к зачету)
6.	Тема 6. Техника упражнений на развитие силовой выносливости	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	практические задания (для подготовки к зачету)

	Раздел 2.2. Спортивные игры.		
7.	Тема 7. Мини-футбол	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	практические задания (для подготовки к зачету)
8.	Тема 8. Баскетбол	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	практические задания (для подготовки к зачету)
9.	Тема 9. Волейбол	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	практические задания (для подготовки к зачету)
10.	Тема 10. Мини-футбол	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	практические задания (для подготовки к зачету)
11.	Тема 11. Баскетбол	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	практические задания (для подготовки к зачету)
12.	Тема 12. Волейбол	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	практические задания (для подготовки к зачету)
	Раздел 2.3. Общая физическая подготовка		
13.	Тема 13. Упражнения на развитие общей выносливости	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	практические задания (для подготовки к зачету)
14.	Тема 14. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	практические задания (для подготовки к зачету)
15.	Тема 15. Упражнения на развитие морфофункциональных систем организма	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	практические задания (для подготовки к зачету)
16.	Тема 16. Упражнения на развитие общей выносливости	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	практические задания (для подготовки к зачету)

17.	Тема 17. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	практические задания (для подготовки к зачету)
18.	Тема 18. Упражнения на развитие морфофункциональных систем организма	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	практические задания (для подготовки к зачету)
	Раздел 2.4. Специальная физическая подготовка		
19.	Тема 19. Упражнения на развитие специальной выносливости и координационных способностей	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	практические задания (для подготовки к зачету)
20.	Тема 20. Совершенствование основных профессионально-прикладных двигательных умений и навыков	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	практические задания (для подготовки к зачету)
21.	Тема 21. Основы рукопашного боя	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	практические задания (для подготовки к зачету)

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Изучение учебной дисциплины «Физическая подготовка» предполагает проведение текущего контроля в соответствии с тематическим планом и завершается промежуточной аттестацией - зачетом в комплексной форме (теоретическая и практическая часть). Практическая часть включает выполнение практических заданий по физической подготовке.

Методические рекомендации для подготовки к зачету (теоретическая часть)

Билеты для сдачи зачета содержат один теоретический вопрос. В процессе ответа студент должен продемонстрировать приобретенные в ходе обучения знания, а также приобретенные умения и навыки по применению по-

лученных знаний.

Подготовка к зачету ведется в течение всего процесса изучения дисциплины. Обучающийся должен ознакомиться с рабочей программой дисциплины и знать, какие темы выносятся на зачет.

Главное условие хорошей подготовки к зачету – это ежедневная работа в семестре.

Непосредственно перед зачетом, в процессе подготовки, материал для повторения распределяется равномерно, затем составляется краткая схема ответа на вопрос. Понимание сути вопроса, а не механическое запоминание является ключевым элементом успешной сдачи зачета.

Перечень вопросов для подготовки к зачету В 1-2 семестре обучения:

1. Правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.
2. Цель, задачи и основные направления реализации государственной политики в области развития физической культуры и спорта.
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года.
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
5. Правовое регулирование отношений, возникающих в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации.
6. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
7. Анатомо-морфологические особенности организма.
8. Функциональные системы организма.
9. Физиология нервной системы.
10. Основы возрастной физиологии. Утомление и восстановление при физических нагрузках.
11. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
13. Организация физической культуры и спорта в системе профессиональной подготовки студентов.
14. Предмет, основные понятия, источники, методические принципы физического воспитания.
15. Методы физического воспитания.
16. Связь теории физического воспитания с иными дисциплинами.

17. Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и спорта.
18. Условия и региональные особенности развития физической культуры и спорта.
19. Социально-экономические условия развития физической культуры и спорта в России.
20. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
21. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Основные требования к организации здорового образа жизни.
24. Критерии эффективности здорового образа жизни.
25. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
26. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
27. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
28. Специальная физическая подготовка. Структура подготовленности спортсмена.
29. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
30. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Во 3-4 семестре обучения:

1. Гигиена физической культуры и спорта: предмет, цели, история развития.
2. Требования к питанию на фоне физической активности, понятие о рациональном питании.
3. Режим питания и режим тренировок, суточный режим, соотношение сна и бодрствования.
4. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
5. Классификация видов спорта.
5. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в образовательной организации.
6. Современные популярные системы физических упражнений.
7. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
8. Характеристика особенностей воздействия определенного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
9. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях обучения.

10. Возможные формы организации тренировок. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.
11. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.
12. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
13. Врачебный контроль, его содержание.
14. Педагогический контроль, его содержание.
15. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
16. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
17. Особенности организации труда с точки зрения анатомо-морфологических и физиологических особенностей организма.
18. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия.
19. Виды и формы профессионального труда.
20. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания.
21. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
22. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
23. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
24. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

Нормативно-тестирующий комплекс для сдачи зачёта в 5-6 семестрах:

Юноши:

Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-в раз):

оценка «удовлетворительно» – 9

оценка «хорошо» – 10

оценка «отлично» – 13

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

оценка «удовлетворительно» – 35

оценка «хорошо» – 45

оценка «отлично» – 55

Подъем туловища из положения, лёжа на спине, стопы зафиксированы (кол-во раз за 1 мин)

оценка «удовлетворительно» – 35

оценка «хорошо» – 45
оценка «отлично» – 55

Бег на 3 км (мин, с)
оценка «удовлетворительно» –14.00
оценка «хорошо» –13.30
оценка «отлично» –12.30

Девушки:

Стандартные наклоны из положения, лежа на спине, руки за головой
(кол-во раз за 1 мин)
оценка «удовлетворительно» – 34
оценка «хорошо» – 40
оценка «отлично» – 47

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(кол-во раз):
оценка «удовлетворительно» –10
оценка «хорошо» –12
оценка «отлично» –14

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см.)
оценка «удовлетворительно» –8
оценка «хорошо» –11
оценка «отлично» –16

Бег на 2 км (мин, с)
оценка «удовлетворительно» –11.50
оценка «хорошо» –11.30
оценка «отлично» –11.00