

**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
07.06.2023, протокол № 10
Заведующий кафедрой
A.K. Ерохин
07.06.2023

**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 –2023

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 07.06.2023, протокол № 10.

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 про- межуточной аттестации обучающихся по дисциплине	7

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Теоретические основы физической подготовки

№ п/п	Контролируемые раз- делы (темы) дисци- плины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
Раздел 1. Общие теоретические основы физической подготовки			
1.	Тема 1.1 Правовые ос- новы и государственное управление в сфере фи- зической культуры и спорта	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы для под- готовки к зачету.
2.	Тема 1.2 Анатомо- морфологические и фи- зиологические основы теории физической культуры	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы для под- готовки к зачету.
3.	Тема 1.3 Основы систе- мы обеспечения работо- способности средствами физического воспитания	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы для под- готовки к зачету.
4.	Тема 1.4 История физи- ческой культуры и спорта	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы для под- готовки к зачету.
5.	Тема 1.5 Основы здо- рового образа жизни. Фи- зическая культура в обеспечении здоровья	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы для под- готовки к зачету.
6.	Тема 1.6 Общая физиче- ская подготовка в си- стеме физического вос- питания	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы для под- готовки к зачету.
7.	Тема 1.7 Основы спор- тивной гигиены и пита- ния	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы для под- готовки к зачету.
8.	Тема 1.8 Основы массо- вого спорта и спорта высших достижений	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы для под- готовки к зачету.
9.	Тема 1.9 Особенности занятий выбранным ви- дом спорта, организа- ции системы оздорови- тельных физических упражнений	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы для под- готовки к зачету.

10.	Тема 1.10 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 1.11 Психофизическая подготовленность и профессиональная работоспособность	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы для подготовки к зачету.
12.	Тема 1.12 Профессионально-прикладная физическая подготовка	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы для подготовки к зачету.

Раздел 2. Практические основы физической подготовки

13.	Тема 2.1 Атлетическая гимнастика	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы для подготовки к зачету.
14.	Тема 2.2 Общая физическая подготовка	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы для подготовки к зачету.
15.	Тема 2.3 Спортивные и подвижные игры	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы для подготовки к зачету.
16.	Тема 2.4 Специальная физическая подготовка	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат; вопросы 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 полученных 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.

В 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 анатомоморфологических 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