

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ПРАВОВОЙ КОЛЛЕДЖ»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Код специальности 40.02.01

Специальность Право и организация социального обеспечения

Красноярск 2021

**1.Перечень компетенций и личностных результатов с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы, описание показателей и критериев оценивания компетенций**

Курс	Семестр	Наименование дисциплины	Результаты обучения	Оценочные средства
1	2	3	4	5
1-4 семестр; 3-6 семестр		Физическая культура (на базе среднего общего и основного общего образования)		
<b>Код компетенции, содержание компетенции</b>  ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.				
			Обучающийся должен приобрести <b>практический опыт:</b>  усовершенствования выполнения физкультурно-оздоровительных упражнений для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  Обучающийся должен <b>уметь:</b>  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  Обучающийся должен <b>знать:</b>  о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни	Реферат, доклад.  Практическое занятие
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.				
			Обучающийся должен приобрести <b>практический опыт:</b>	Практическое занятие

			<p>усовершенствования выполнения физкультурно-оздоровительных упражнений для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Обучающийся должен <b>уметь:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Обучающийся должен <b>знать:</b></p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни</p>	
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями				
			<p>Обучающийся должен приобрести <b>практический опыт:</b> усовершенствования выполнения физкультурно-оздоровительных упражнений для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Обучающийся должен <b>уметь:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Обучающийся должен <b>знать:</b></p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни</p>	Практическое занятие
ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда				

			<p>Обучающийся должен приобрести <b>практический опыт:</b></p> <p>усовершенствования выполнения физкультурно-оздоровительных упражнений для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Обучающийся должен <b>уметь:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Обучающийся должен <b>знать:</b></p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни</p>	Практическое занятие
--	--	--	---	----------------------

### Личностные результаты

Личностные результаты	Код личностных результатов
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
<b>Личностные результаты формируются на протяжении изучения всей учебной дисциплины.</b>	

**2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки практического опыта, умений, знаний, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы с описанием шкал оценивания и методическими материалами, определяющими процедуру оценивания**

#### 2.2 Примерная тематика рефератов

1. Здоровый образ жизни как конституционная ценность
2. История мировых рекордов в спорте
3. Необходимость физической культуры в образовательной организации
4. Физическая культура в Китае
5. Физическая культура и здоровье человека
6. Влияние физических упражнений на мышцы человека.
7. Здоровый образ жизни студента
8. Влияние физических упражнений на кровообращение
9. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
10. Физическое воспитание в семье.

### **Критерии оценивания знаний**

#### **по теме доклада, сообщения**

Доклад, сообщение – это продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения выполненной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы. Оценивание доклада, сообщения производится по следующим критериям: полнота и глубина изучения темы – знание теоретического материала, наглядность представления материала аудитории, качество изложения материала (культура речи, манера общения, убежденность, готовность к дискуссии соответствие излагаемого материала поставленному вопросу (задаче и т.п.), полнота, последовательность и логичность изложения материала), аргументированность ответов и решений (иллюстрации теоретических положений практическими примерами, обоснование собственной точки зрения по исследуемой проблематике).

Критерии оценивания выступления с докладами:

– *«отлично»* выставляется обучающемуся, если он исчерпывающе, последовательно, четко и логически излагает материал по теме, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с дополнительными вопросами, причем не затрудняется с ответом при видоизменении вопросов, использует в докладе материал разнообразных литературных источников, наглядная часть доклада (презентация, содержащая слайды, таблицы, примеры из практики и т.д.) соответствует теоретическим тезисам, иллюстрирует их и подкрепляет.

– *«хорошо»* выставляется обучающемуся, если он грамотно и по существу излагает материал по теме, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач. Наглядная часть доклада в основном соответствует теоретическим тезисам.

– *«удовлетворительно»* выставляется обучающемуся, если он допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении материала по теме доклада, испытывает затруднения

при ответе на дополнительные вопросы. Наглядная часть недостаточна для иллюстрации теоретических тезисов или содержит существенные неточности.

– «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который допускает существенные ошибки при изложении темы доклада, демонстрирует крайне слабое владение понятийно-терминологическим аппаратом (неуместность употребления, неверные аббревиатуры, искаженное толкование и т.д.), присутствуют многочисленные ошибки в употреблении терминов. Наглядная часть доклада отсутствует или выполнена с существенными ошибками.

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ЮНОШИ								
	1 курс			2 курс			3 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
<b>Бег 100 м</b>	15,9	15,3	14,9	15,7	15,0	14,8	15,4	14,8	14,7
<b>Бег 1000 м</b>	4,20	4,00	3,5	4,15	3,50	3,40	4,10	3,45	3,35
<b>Бег 2000 м</b>									
<b>Бег 3000 м</b>	16,00	14,30	13,50	15,30	14,0	13,40	15,00	13,50	13,20
<b>Бег 6 минут</b>	1250	1350	1500	1300	1400	1500	1350	1450	1550
<b>Прыжки в длину</b>	380	400	430	390	410	440	400	420	450
<b>Прыжки в высоту</b>	110	115	120	115	120	125	117	122	127
<b>Прыжки в длину с места</b>	190	205	220	195	210	230	205	220	235
<b>Метание гранаты 500 гр./ 700 г.</b>	23	25	29	25	28	32	27	32	34

<b>Челночный бег 3х10 м</b>	8,4	8,0	7,7	8,0	7,6	7,3	7,9	7,5	7,2
<b>Подтягивание</b>	6	7	8	8	10	11	7	9	12
<b>Отжимание от пола</b>	27	30	32	28	32	35	30	35	40
<b>Подъём туловища из положения лёжа</b>	21	25	27	23	26	30	25	28	31
<b>Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.</b>	21	27	30	22	28	31	23	29	32
<b>Прыжки на скакалке за 1 мин.</b>	45	60	75	60	75	90	75	80	95

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

<b>НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>ДЕВУШКИ</b>								
	<b>1 курс</b>			<b>2 курс</b>			<b>3 курс</b>		
	<b>«3»</b>	<b>«4»</b>	<b>«5»</b>	<b>«3»</b>	<b>«4»</b>	<b>«5»</b>	<b>«3»</b>	<b>«4»</b>	<b>«5»</b>
<b>Бег 100 м</b>	18,0	17,5	17,2	17,9	17,3	17,0	17,8	17,0	16,8
<b>Бег 1000 м</b>	5,15	4,23	4,15	5,05	4,15	4,08	5,00	4,10	4,00
<b>Бег 2000 м</b>	14,00	12,50	12,00	13,3	12,30	11,30	13,00	11,30	11,20
<b>Бег 3000 м</b>									
<b>Бег 6 минут</b>	1000	1150	1250	1050	1200	1300	1080	1250	1350

<b>Прыжки в длину</b>	310	340	375	315	345	380	320	350	385
<b>Прыжки в высоту</b>	100	105	110	105	110	115	110	117	120
<b>Прыжки в длину с места</b>	160	180	200	165	185	505	170	190	210
<b>Метание гранаты 500 гр./ 700 г.</b>	14	16	20	15	17	21	16	18	23
<b>Челночный бег 3x10 м</b>	9,4	8,9	8,6	9,3	8,8	8,5	9,3	8,7	8,4
<b>Подтягивание</b>	5	9	12	5	10	13	7	11	14
<b>Отжимание от пола</b>	7	10	15	10	15	18	12	18	20
<b>Подъём туловища из положения лёжа</b>	18	22	26	20	27	35	30	35	37
<b>Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.</b>	16	21	23	17	22	25	18	23	26
<b>Прыжки на скакалке за 1 мин.</b>	60	75	90	75	90	105	90	105	120

### **Контрольная работа (аудиторная) для обучающихся по заочной форме**

#### **Вариант 1.**

1. Дайте определение основным понятиям: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура.
2. Напишите краткое эссе «Место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни современного человека».

#### **Вариант 2.**

1. Дайте определение основным понятиям: спорт, здоровый образ жизни, индекс массы тела, двигательная активность, гиподинамия, гипокинезия.



2. Напишите краткое эссе «Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья».

### **Вариант 3.**

1. Дайте определение основным понятиям: физические упражнения, разминка, утомление, восстановление, здоровый образ жизни.
2. Напишите краткое эссе «Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие».

### **Критерии оценивания результатов контрольной работы.**

«Отлично»: Работа выполнена самостоятельно, автор проявил творческий подход к теме исследования. Работа выполнена с использованием новейшего научного и практического материала, судебных решений. Автор разобрался в теме исследования на высоком уровне, проявив глубину анализа темы. В работе решены все задачи, поставленные автором.

Автор проявил юридическую грамотность, логичность в изложении материала. Владеет терминологическим и понятийным аппаратом на высоком уровне. Автор сделал самостоятельные выводы и предложения по теме исследования.

«Хорошо»: Работа выполнена самостоятельно, автор проявил элементы творческого подхода к теме исследования. Работа выполнена с использованием нового научного и практического материала, судебных решений. Автор в целом разобрался в теме исследования, глубина анализа проявлена на среднем уровне. В работе автором частично решены все задачи. Автор проявил юридическую грамотность, логичность в изложении материала. Автор владеет терминологическим и понятийным аппаратом. Автор сделал самостоятельные выводы и предложения по теме исследования. Работа оформлена в соответствии с предъявляемыми требованиями.

«Удовлетворительно»: Работа выполнена самостоятельно, однако автор без проявлений творческого подхода к теме исследования. Работа выполнена с частичным использованием нового научного и практического материала, судебных решений. Автор частично разобрался в теме исследования, глубина анализа не проявлена. В работе автором частично решены отдельные задачи исследования. Автор проявил отдельные элементы юридической грамотности, логичности в изложении материала. Автор частично владеет терминологическим и понятийным аппаратом. Автор не сделал самостоятельные выводы и предложения по теме исследования.

«Неудовлетворительно»: Работа выполнена не самостоятельно. Работа выполнена на основе устаревшего научного и практического материала, судебных решений. Автор не разобрался в теме исследования. В работе автором не решены задачи исследования. Автор не проявил юридической грамотности, логичности в изложении материала. Автор не владеет терминологическим и понятийным аппаратом. Автор не сделал самостоятельные выводы и предложения по теме исследования.

**Промежуточная аттестация - зачет.** Представляет собой устное, письменное либо комбинированное испытание, завершающее изучение обучающимся учебной дисциплины. Зачет, как правило, проводится на последнем занятии по соответствующей учебной дисциплине. Выбор формы зачета определяется преподавателем и проводится в рамках вопросов, вынесенных на промежуточную аттестацию.

### **Вопросы для промежуточной аттестации**

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране
6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок
15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
18. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
19. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
20. Как определить уровень физической подготовленности?
21. Раскройте основы методики самомассажа.
22. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
23. Каковы задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?
24. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
25. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
26. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
27. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
28. Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.
29. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
30. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
31. Методика воспитания силы.
32. Методика воспитания быстроты.
33. Методика воспитания выносливости.
34. Значение и оценка физического развития.
35. Физическая культура с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
36. Бег как средство физической культуры.

### Критерии оценки:

оценка «зачтено» выставляется тогда, когда обучающийся в своем ответе последовательно и обоснованно, с раскрытием содержания ключевых понятий вопроса, верно изложил более 80 % материала и не допустил существенных неточностей;

оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся который не знает значительную часть (менее 50 %) материала по вопросу, излагает свой ответ противоречиво и непоследовательно, допускает существенные ошибки.

В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

Разработчик

---