

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж имени М.М. Меджидова
(ГБПОУ РД «ППК имени М.М. Меджидова)

Утверждаю

/Директор ГБПОУ РД
«ППК имени М.М. Меджидова»


_____ Адзиева С.М.

« 7 » сентября 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

по программе подготовки специалистов среднего звена

Код и наименование специальности	40.02.01 Право и организация социального обеспечения
Обучение:	по программе базовой подготовки
Уровень образования, на базе которого осваивается ППССЗ:	Основное общее образование Среднее общее образование
Квалификация:	Юрист
Форма обучения:	Очная, заочная

Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработан на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 г. № 508

- Положения о формировании фонда оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации в ГБПОУ РД «ППК имени М.М. Меджидова», утвержденного директором колледжа от 26 мая 2017 года.

Содержание ФОС включает

- Паспорт комплекта ФОС (перечень и критерии оценки)
- Контрольно-оценочные материалы текущего контроля
- Контрольно-оценочные материалы промежуточной аттестации

Разработчик:

Магомедов З.Г. - преподаватель ПЦК дисциплин физкультуры и спорта

Фонд оценочных средств дисциплины одобрен предметно-цикловой комиссией: дисциплин физкультуры и спорта

Протокол № 1 от 06 сентября 2023 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии: Меджидова В.Х.

Фонд оценочных средств (ФОС) является приложением к рабочей программе дисциплины и являет собой совокупность контрольно-измерительных материалов и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения студентом установленных результатов достижения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

ФОС по дисциплине используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

1.1 Требования к результатам обучения по дисциплине, формы их контроля и виды оценочных средств

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Общие компетенции

ОК-2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК-3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК-6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК-10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

№ п/п	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины	Индекс контролируемой компетенции	Оценочные средства		Способ контроля
			наименование	№ заданий	
1. 1	Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта	ОК 3 ОК 6 ОК 10	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
2. 2	Тема 1.2 Техника бега на короткие и средние дистанции	ОК 2 ОК3	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
3. 3	Тема 1.3 Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	ОК 2 ОК3	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
4. 4	Тема 1.4 Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты	ОК 2 ОК3 ОК 6 ОК 10	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
5. 5	Тема 1.5 Техника прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка	ОК 2 ОК3 ОК 6 ОК 10	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания

6. 6	Тема 1.6 Техника метания: на дальность, в цель. Техника безопасности при метании мяча.	ОК 2 ОК3	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
7. 7	Тема 2.1. Перестроения на месте и в движении. Техника общеразвивающих упражнений.	ОК 2 ОК3 ОК 6 ОК 10	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
8. 8	Тема 2.2. Прикладные упражнения	ОК 2 ОК3	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
9. 9	Тема 2.3. Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов	ОК 2 ОК3 ОК 6 ОК 10	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
10. 1	Тема 2.4. Подготовка, тренировка норм и требований ГТЗО по гимнастике	ОК 2 ОК3 ОК 6 ОК 10	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
11. 1	Тема 2.5. Контрольные испытания.	ОК 2 ОК3	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
12. 1	Тема 3.1. Техника передвижения без мяча и с мячом. Техника владения мячом на месте и в движении	ОК 2 ОК3	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
13. 1	Тема 3.2. Техника бросков. Техника безопасности при выполнении бросков	ОК 2 ОК6	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
14. 1	Тема 3.3. Техника и правила игры в стритбол	ОК 6 ОК 10	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
15. 1	Тема 4.1. Техника перемещения, исходное положение, функции игроков	ОК 2 ОК 6	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
16. 1	Тема 4.2. Техника передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при	ОК 2 ОК 6 ОК 10	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания

	передачах мяча				
17. 1	Тема 4.3. Виды и техника подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча	ОК 2 ОК 6	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
18. 1	Тема 4.4. Техника нападающего удара, прием нападающего удара; Техника безопасности при нападающем ударе	ОК 2 ОК 6	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
19.	Тема 4.5. Техника постановки блока, виды; Техника безопасности при постановки блока	ОК 2 ОК 6	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
20.	Тема 4.6. Тактические командные действия; Тренировочная игра	ОК 2 ОК 6	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
21.	Тема 5.1. Стойки, перемещения; Хват ракетки; Техника безопасности при игре в настольный теннис; Общие правила игры	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
22.	Тема 5.2. Техника ударов по мячу, виды; Техника подачи мяча, её разновидности;	ОК 2 ОК 3	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
23.	Отработка техники подач и приёма мяча; парная игра; Техника безопасности в парной игре, правила	ОК 2 ОК 3	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
24.	Тема 6.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта	ОК 2 ОК 3	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
25.	Тема 6.2 Техника бега на короткие и средние дистанции	ОК 2 ОК 3	Практические задания, контрольные нормативы	В соответствии с темой	Контрольные испытания
26.	Тема 6.3. Техника бега на длинные	ОК 2 ОК 3	Практические задания,	В соответствии	Контрольные испытания

	дистанции		контрольные нормативы	с темой	
--	-----------	--	--------------------------	---------	--

№ п/п	Контролируемые разделы, темы, модули	Наименование оценочного средства
1.	Раздел 1. Теоретическая часть	Устный опрос; подготовка рефератов
2.	Раздел 2. Практическая часть	Практические задания, контрольные нормативы.

2. Контрольные задания и иные материалы оценки Перечень оценочных средств по дисциплине

2.1 Вопросы к устному опросу

1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО
2. Основы здорового образа жизни. Понятие, компоненты, установки на ЗОЖ.
3. Привычки пагубно влияющие на здоровье. Причины зависимостей. Принцип действия наркотических веществ, алкоголя, табака. Стратегия предупреждения и избавления от вредных привычек.
4. Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Артериальная гипертония. Малоподвижный образ жизни. Избыточный вес.
5. Влияние окружающей среды на человека. Биоритмы. Факторы влияющие на жизнедеятельность.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
8. Рациональное питание. Сбалансированное питание. Питательные вещества.
9. Гигиена. Определение. Гигиена на занятиях физической культуры.
10. Закаливание. Понятие. Принципы. Виды закаливания. Значение.
11. Психология физического воспитания. Свойства личности. Типы личности.
12. Восстановление работоспособности. Принципы. Виды восстановительных мероприятий.
13. Спортивные соревнования, как метод физической подготовки. Виды спортивных соревнований. Планирование. Структура подготовленности.
14. Понятие спортивной тренировки. Периодизация тренировочного года. Компоненты тренировки.
15. Травмы в процессе спортивной деятельности. Предупреждение травм. Организация тренировочного процесса.
16. Утомление, переутомление, усталость. Понятия. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Устный опрос	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования педагогического работника с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины

Критерии оценки

Наименование оценочного средства	Критерии оценивания на «неудовлетворительно»	Критерии оценивания на «удовлетворительно»	Критерии оценивания на «хорошо»	Критерии оценивания на «отлично»
Устный опрос	Не способен применять знание теории, не умеет определять собственную оценочную позицию; допускает грубое нарушение логики в изложении материала	Ответ отличается недостаточной полнотой и обстоятельностью изложения: допускает существенные ошибки и неточности в изложении материала.	Твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос.	Глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически правильно его излагает. Не затрудняется с ответом на дополнительные вопросы.

2.2 Виды практических заданий

(выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Выполнить комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Выполнить комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Выполнить комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Выполнить комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Практические задания	Служит контролю проверки умений применять полученные знания для выполнения физических упражнений определенного типа по теме или по разделу	Комплект практических заданий

Критерии оценки

Наименование оценочного средства	Критерии оценивания на «неудовлетворительно»	Критерии оценивания на «удовлетворительно»	Критерии оценивания на «хорошо»	Критерии оценивания на «отлично»
Практические задания	за неумение выполнять задания, предусмотренные программой, не владение методикой определения работоспособности.	задание выполнено не точно, расчет неверен	небольшие погрешности в выполнении задания	задание выполнено полностью.

2.3 Комплект контрольных нормативов

Возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
		льно	о	но	льно	о	но

1.	Бег на 60 м (с)	9.8	9.5	8.7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	12	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	195	210	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Кросс на 3 км по	Без учета времени	Без учета	Без учета	Без учета времени	Без учета	Без учета

	пересеченной местности		времени	времен		времени	времени
--	------------------------	--	---------	--------	--	---------	---------

Возрастная группа от 16 до 18 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
	Бег на 5 км(мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Контрольные нормативы	Специальность контроля проверки умений применять полученные знания с запасом в сторону улучшения при систематическом посещении занятий	Комплект контрольных нормативов

Критерии оценки

Наименование оценочного средства	Критерии оценивания на «неудовлетворительно»	Критерии оценивания на «удовлетворительно»	Критерии оценивания на «хорошо»	Критерии оценивания на «отлично»
Контрольные нормативы	упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.	упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.	упражнение выполнено в соответствии заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.	упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

2.4 Темы рефератов

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Развитие физической культуры и спорта в России.
3. Олимпиада 2014г.
4. Волейбол в России в 21 веке.
5. Баскетбол в России в 21 веке.
6. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.
7. Комплексы самостоятельных упражнений для развития скоростных качеств.
8. Комплексы упражнений по силовой подготовке.
9. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.
10. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.
- 11.. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
12. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
13. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

14. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
15. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
16. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
17. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
18. Цели, задачи и средства общей физической подготовки
19. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
20. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
21. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
22. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
23. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
24. Способы улучшения зрения.
25. Средства и методы воспитания физических качеств.

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов

Критерии оценки

Наименование оценочного средства	Критерии оценивания на «неудовлетворительно»	Критерии оценивания на «удовлетворительно»	Критерии оценивания на «хорошо»	Критерии оценивания на «отлично»
Реферат	тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.	тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные	имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём	выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий

		<p>вопросы; во время защиты отсутствует вывод.</p>	<p>реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.</p>	<p>анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.</p>
--	--	--	--	--