

Омский государственный аграрный ун

[110087e697dc7c6972b15f1127c61dda267c0cf14171267809d-
y](#)

ППССЗ по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
ОУП.06 «Физическая культура»

Разработчик,

В. Ю. Гринвальд

Оглавление

1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ	5
учебной дисциплины «Физическая культура», персональный уровень достижения которых проверяется с использованием представленных в п. 3 оценочных средств	5
ЧАСТЬ 2. ОБЩАЯ СХЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ХОДА И РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	8
Общие критерии оценки и реестр применяемых оценочных средств	8
2.1 Обзорная ведомость-матрица оценивания хода и результатов изучения дисциплины в рамках педагогического контроля	8
Категория.....	8
контроля и оценки	8
Режим контрольно-оценочных мероприятий	8
само-	8
оценка.....	8
взаимо-оценка	8
Оценка со стороны.....	8
Комиссионная оценка	8
препода-	8
вателя.....	8
представителя производства	8
1	8
2	8
3	8
4	8
5	8
Входной контроль	8
+	8
+	8
+	8
Индивидуализация выполнения*,	8
контроль фиксированных видов ВАРС:	8
-	8
Текущий контроль:	8
+	8
+	8

-	8
- в рамках обще-университетской системы контроля успеваемости.....	8
+	8
Рубежный контроль	8
-	8
Промежуточная аттестация* обучающихся по итогам изучения дисциплины	8
+	8
+	8
* данным знаком помечены индивидуализируемые виды учебной работы.....	8
2.3 РЕЕСТР	9
элементов фонда оценочных средств по учебной дисциплине/ПМ	9
1. Средства для входного контроля	9
2. Средства	9
для индивидуализации выполнения,	9
контроля фиксированных видов ВАРС	9
3. Средства	9
для текущего контроля	9
4. Средства	9
для рубежного контроля	9
5. Средства	9
для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины/ПМ	9
ЧАСТЬ 3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.....	10
ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	13
ВЫПОЛНЕНИЯ РЕФЕРАТА.....	13
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение	14
высшего образования.....	14
«Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина».....	14
3.1.2. Контрольные нормативы	15
– Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин).....	15
Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см)	17
ПЛАНОВАЯ ПРОЦЕДУРА	19
получения зачета	19
Нормативная база проведения.....	19

промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины	19
1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ»	19
Основные характеристики.....	19
промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины	19
Цель промежуточной аттестации -	19
установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине.....	19
Форма промежуточной аттестации -	19
зачёт	19
Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса	19
1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины/профессионального модуля.	19
2) процедура проводится в рамках ВАРС, на последней неделе	19
Основные условия получения обучающимся дифференцированного зачёта: .	19
1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса;	19
2) прошёл заключительные контрольные испытания по результатам освоения дисциплины.....	19

ВВЕДЕНИЕ

1. Настоящий фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» является неотъемлемой составляющей федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

2. Фонд оценочных средств по дисциплине ОУП.06 «Физическая культура», является обязательным обособленным приложением к рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура».

3. При помощи ФОС по дисциплине ОУП.06 «Физическая культура» осуществляется контроль, и управление процессом формирования обучающимися из числа предусмотренных ФГОС СПО в качестве результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине ОУП.06 «Физическая культура», включает в себя: оценочные средства, применяемые для входного контроля; оценочные средства, применяемые в рамках индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС; оценочные средства, применяемые для текущего контроля; оценочные средства, применяемые для рубежного контроля и оценочные средства, применяемые при промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины.

6. Разработчиками фонда оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» являются преподаватели отделения СПО. При этом использован опыт разработки подобных изданий в университете.

Содержательная основа для разработки ФОС по дисциплине ОУП.06 «Физическая культура», утверждена в установленном порядке в составе ППССЗ по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

учебной дисциплины «Физическая культура», персональный уровень достижения которых проверяется с использованием представленных в п. 3 оценочных средств

Профессиональные задачи к решению которых обучающийся продолжает/начинает готовиться в рамках учебной дисциплины	Компетенции из числа предусмотренных ФГОС СПО, на развитие которых нацелена учебная дисциплина «Физическая культура»	
	Код	Формулировка
1	2	
- понимать социальную значимость физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;		

- знать научно - биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; - овладевать системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие; - развивать и совершенствовать психофизических способностей, качества и свойства личности, самоопределение в физической культуре и спорте.		
Компоненты, формирование которых должно быть обеспечено при изучении учебной дисциплины		
знать и понимать	уметь делать (действовать)	владеть навыками (иметь навыки)
- современные состояния физической культуры и спорта. - оздоровительные системы физического воспитания. - формы и содержания физических упражнений. - требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. - методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении - методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. - правила соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. - требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. - правила соревнований по избранному игровому виду спорта.	- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. - организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. - использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. - использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования - использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к	- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

– технику безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. – средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. – современные методики дыхательной гимнастики. – средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой.	которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования – составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности выполнять технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;	
--	--	--

ЧАСТЬ 2. ОБЩАЯ СХЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ХОДА И РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
Общие критерии оценки и реестр применяемых оценочных средств

2.1 Обзорная ведомость-матрица оценивания хода и результатов изучения дисциплины в рамках педагогического контроля

Категория контроля и оценки	Режим контрольно-оценочных мероприятий				
	само-оценка	взаимо-оценка	Оценка со стороны		Комиссионная оценка
			преподавателя	представителя производства	
	1	2	3	4	5
Входной контроль	+	+	+		
Индивидуализация выполнения*, контроль фиксированных видов ВАРС:					
-					
Текущий контроль:		+	+		
-					
- в рамках обще-университетской системы контроля успеваемости			+		
Рубежный контроль					
-					
Промежуточная аттестация* обучающихся по итогам изучения дисциплины		+	+		
* данным знаком помечены индивидуализируемые виды учебной работы					

2.2 Общие критерии оценки хода и результатов изучения учебной дисциплины

1. Формальный критерий получения обучающимися положительной оценки по итогам изучения дисциплины:	
1.1 Предусмотренная программа изучения дисциплины обучающимся выполнена полностью до начала процесса промежуточной аттестации	1.2 По каждой из предусмотренных программой видов работ по дисциплине успешно отчитался перед преподавателем, демонстрируя при этом должный (не ниже минимально приемлемого) уровень сформированности элементов компетенций
2. Группы неформальных критериев качественной оценки работы обучающегося в рамках изучения дисциплины:	
2.1 Критерии оценки качества хода процесса изучения обучающимся программы дисциплины (текущей успеваемости)	2.2 Критерии оценки качества выполнения конкретных видов ВАРС
2.3 Критерии оценки качественного уровня итоговых результатов изучения дисциплины	2.4 Критерии аттестационной оценки* качественного уровня результатов изучения дисциплины
* экзаменационной оценки	

2.3 РЕЕСТР
элементов фонда оценочных средств по учебной дисциплине/ПМ

Группа оценочных средств	Оценочное средство или его элемент
	Наименование
1	2
1. Средства для входного контроля	Контрольные нормативы
2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС	Не предусмотрено учебным планом
3. Средства для текущего контроля	Вопросы для самостоятельного изучения тем дисциплины
	Общий алгоритм самостоятельного изучения тем дисциплины
	Критерии оценки самостоятельного изучения тем дисциплины
	Практические задания для проведения текущего контроля
	Критерии оценки выполнения практических заданий
4. Средства для рубежного контроля	Не предусмотрено учебной программой дисциплины
5. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины/ПМ	Тестовые вопросы для проведения промежуточного контроля
	Критерии оценки ответов на вопросы тестирования
	Сдача контрольных нормативов

ЧАСТЬ 3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Часть 3.1. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков

Темы рефератов

- 1) Двигательная активность и ее роль в сохранении здоровья.
- 2) Динамика работоспособности студентов в процессе обучения. Влияние биологических ритмов на физиологические процессы.
- 3) Организация двигательной активности работника умственного труда.
- 4) Активный отдых как средство укрепления здоровья и сохранения работоспособности.
- 5) Принципы и методы физического воспитания.
- 6) Понятие о физической нагрузке, параметры и методы ее контроля и регулирования.
- 7) Характеристика состояний, возникающих при занятиях физической культурой и спортом.
- 8) Сила как двигательное качество, методы и средства ее развития.
- 9) Быстрота как двигательное качество, методы и средства ее развития.
- 10) Выносливость как двигательное качество, методы и средства ее развития.
- 11) Ловкость как двигательное качество, методы и средства ее развития.
- 12) Гибкость как двигательное качество, методы и средства ее развития.
- 13) Скоростно-силовые проявления, методы и средства их развития.
- 14) Врачебный контроль на занятиях физической культурой и спортом.
- 15) Самоконтроль занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом.
- 16) Гигиенические требования при организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
- 17) Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса физического воспитания.
- 18) Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
- 19) Влияние образовательной среды на здоровье учащихся.
- 20) Физические факторы риска окружающей среды (шум, радиационный фон, электромагнитное излучение).
- 21) Климат и здоровье.
- 22) Гигиена окружающей среды (воды, воздуха, почвы)
- 23) Влияние вредных привычек на здоровье человека.
- 24) Здоровый образ жизни, учет индивидуальных и возрастных факторов в его развитии.
- 25) Основы рационального питания и его возрастные аспекты.

- 26) Питание в обеспечении двигательной активности, биосинтез и биоэнергетика.
- 27) Гиподинамия и ее влияние на функциональное состояние систем организма.
- 28) Индивидуальные особенности человека, как факторы планирования двигательной активности и сохранения здоровья.
- 29) Здоровье и факторы на него влияющие.
- 30) Гигиена труда (профессиональные заболевания и их профилактика средствами физической культуры).
- 31) Производственная физическая культура, формы, ее организация.
- 32) Значение физической культуры в избранной профессиональной деятельности.
- 33) Влияние образа жизни на здоровье человека.
- 34) Здоровый образ жизни обучающегося и его отражение в жизнедеятельности.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА

ГОСТ 7.32-20011 устанавливает общие требования к оформлению письменной работы. Текст письменной работы набирается на листе формата А4. Междустрочный интервал – 1,5; межбуквенный интервал – обычный; цвет шрифта – черный; размер шрифта (кегель) – 14; тип шрифта – Arial; поля – 2 см; абзацный отступ (красная строка) – 1,0 см; выравнивание по ширине страницы. Страницы письменной работы нумеруются арабскими цифрами (нумерация сквозная по всему тексту). Номер страницы ставится в центре нижней части листа. Титульный лист включается в общую нумерацию, номер на нем не ставится.

СТРУКТУРА РЕФЕРАТА

Наиболее традиционной является следующая структура реферата:

Титульный лист.	
Оглавление (план, содержание).	
Введение.	
Глава 1 (полное наименование главы).	} Основная часть
1.1. (полное название параграфа, пункта);	
1.2. (полное название параграфа, пункта).	
Глава 2 (полное наименование главы).	
2.1. (полное название параграфа, пункта);	
2.2. (полное название параграфа, пункта).	
Заключение (или выводы).	
Список использованной литературы.	
Приложения (по усмотрению автора).	

Титульный лист заполняется по единой форме (приложение 1).

Оглавление (план, содержание) включает названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.

Введение. В этой части реферата обосновывается актуальность выбранной темы, формулируются цели работы и основные вопросы, которые предполагается раскрыть в реферате, указываются используемые материалы и дается их краткая характеристика с точки

зрения полноты освещения избранной темы. Объем введения не должен превышать 1-1,5 страницы.

Основная часть реферата может быть представлена одной или несколькими главами, которые могут включать 2-3 параграфа (подпункта, раздела).

Здесь достаточно полно и логично излагаются главные положения в используемых источниках, раскрываются все пункты плана с сохранением связи между ними и последовательности перехода от одного к другому.

Автор должен следить за тем, чтобы изложение материала точно соответствовало цели и названию главы (параграфа). Материал в реферате рекомендуется излагать своими словами, не допуская дословного переписывания из литературных источников. В тексте обязательны ссылки на первоисточники, т.е. на тех авторов, у которых взят данный материал в виде мысли, идеи, вывода, числовых данных, таблиц, графиков, иллюстраций и пр.

Работа должна быть написана грамотным литературным языком. Сокращение слов в тексте не допускается, кроме общеизвестных сокращений и аббревиатуры. Каждый раздел рекомендуется заканчивать кратким выводом.

Заключение (выводы). В этой части обобщается изложенный в основной части материал, формулируются общие выводы, указывается, что нового лично для себя вынес автор реферата из работы над ним. Выводы делаются с учетом опубликованных в литературе различных точек зрения по проблеме, рассматриваемой в реферате, сопоставления их и личного мнения автора реферата. Заключение по объему не должно превышать 1,5-2 страниц.

Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература, периодические издания и электронные источники информации. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

Приложения могут включать графики, таблицы, расчеты. Они должны иметь внутреннюю (собственную) нумерацию страниц.

Процедура оценивания

При аттестации обучающегося по итогам его работы над рефератом, руководителем используются критерии оценки качества процесса подготовки реферата, критерии оценки содержания реферата, критерии оценки оформления реферата, критерии оценки участия обучающегося в контрольно-оценочном мероприятии.

Шкала и критерии оценивания:

- оценка «отлично» по реферату присваивается за глубокое раскрытие темы, качественное оформление работы, содержательность доклада и презентации;
- оценка «хорошо» по реферату присваивается при соответствии вышеперечисленным критериям, но при наличии в содержании работы и ее оформлении небольших недочетов или недостатков в представлении результатов к защите;
- оценка «удовлетворительно» по реферату присваивается за неполное раскрытие темы, выводов и предложений, носящих общий характер, отсутствие наглядного представления работы и затруднения при ответах на вопросы;
- оценка «неудовлетворительно» по реферату присваивается за слабое и неполное раскрытие темы, несамостоятельность изложения материала, выводы и предложения, носящие общий характер, отсутствие наглядного представления работы и ответов на вопросы.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ РЕФЕРАТА			
1) Оценка осуществляется ведущим преподавателем		2) В ходе оценки устанавливаются: – степень авторского вклада в выполненный реферат; – качественный уровень достижения обучающимся учебных целей и выполнения им учебных задач процесса выполнения реферата	
3) При аттестации обучающегося по итогам его работы над рефератом руководителем используются четыре приведённых ниже группы критериев оценки:			
Критерии оценки качества процесса подготовки реферата	Критерии оценки содержания реферата	Критерии оценки оформления реферата	Критерии оценки участия обучающегося в контрольно-оценочном мероприятии по итогам работы над рефератом
1. Критерии оценки качества процесса подготовки реферата: – способность работать самостоятельно; – способность творчески и инициативно решать задачи; – способность рационально планировать этапы и время выполнения реферата, диагностировать и анализировать причины появления проблем при выполнении задания, находить оптимальные способы их решения; – дисциплинированность, соблюдение плана, графика подготовки реферата; – способность вести дискуссию, выстраивать аргументацию с использованием результатов исследований, демонстрация широты кругозора. 2. Критерии оценки содержания реферата: – степень раскрытия темы; – самостоятельность и качество анализа теоретических положений; – глубина проработки, обоснованность методологической и методической программы изучения темы; – проработка литературы при выполнении реферата. 3. Критерии оценки оформления реферата: – логика и стиль изложения; – структура и содержание; – объем и качество выполнения иллюстративного материала; – качество ссылок; – качество списка литературы; – общий уровень грамотности изложения. 4. Критерии оценки участия обучающегося в контрольно-оценочном мероприятии по итогам работы над рефератом: – наличие демонстрационного материала; – способность и умение публичного выступления; – уровень ответов на вопросы.			

ОБРАЗЕЦ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА РЕФЕРАТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина»

Университетский колледж агробизнеса

Направление – (код) «(наименование)»

Реферат

по дисциплине «Физическая культура»

на тему: _____

Выполнил(а): ст. _____ группы

ФИО _____

Проверил(а): уч. степень, должность

ФИО _____

Омск – _____ г.

3.1.2. Контрольные нормативы

Девушки:

- Бег 100 м (с)
- Челночный бег 3*10 м (с)
- Бег 500 м (мин, с)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
- Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)
- Прыжки на скакалке
- Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)
- Приседания на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)

Юноши:

- Бег 100 м (с)
- Челночный бег 3х10 м (с)
- Бег 1000 м (мин, с)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
- Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)
- Прыжки на скакалке
- Приседания на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)
- Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

Шкала и критерии оценки контрольных нормативов

№ п/п	Нормативы	Баллы				
		5	4	3	2	1
девушки						
1	Бег 100 м (сек)	15,9	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Бег 500 м (мин, с)	2,30	2,50	3,00	3,10	3,20
3	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4	Челночный бег 3*10 м (с)	8,4	8,7	9,0	9,3	9,6
5	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 30 сек)	25	20	18	16	10
6	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90см)	20	16	10	6	4
7	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)	12	10	8	6	4
8	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	20	16	10	6	4
9	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	160	150	140	130	120
10	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	11	8	6	5
ЮНОШИ						
1	Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
3	Бег 1000 м (мин. сек)	3,20	3,30	3,50	4,05	4,15
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	215
5	Челночный бег 3х10 м (с)	7,2	7,5	7,8	8,1	8,4
6	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	50	40	30	20	10
7	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
8	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5

9	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	180	165	150	140	130
10	Наклон вперед из положения стоя (см)	13	7	6	5	4

Основные критерии оценки знаний, умений и навыков по учебной дисциплине при итоговом контроле:

- для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре – своевременная сдача и защита реферата на заданную тему;
- для студентов, относящихся к специальным медицинским группам – полное прохождение предусмотренного программой объема работы с учетом заболевания, ведение дневника самоконтроля в течение учебных семестров;
- для студентов основной медицинской группы – полное прохождение предусмотренного программой объема работ и своевременная сдача контрольных нормативов;
- для студентов спортивных отделений – полное прохождение предусмотренного программой объема работ, регулярное участие в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, своевременная сдача контрольных нормативов;
- для получения зачета набираются баллы по системе оценки физической подготовленности.
- студенты специального отделения, а также освобожденные от практических занятий выполняют те разделы Программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья;
- студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов учебной программы.

Обязательные тесты определения физической подготовленности.

-Тест на общую выносливость: Бег 500м (с)-женщины. Бег 1000м (с)-мужчины

Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной местности

- Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с)

Бег 100м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Ошибки. Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

Поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). И. п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, преподавателю или помощнику преподавателя следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

Приседание на одной ноге (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения, стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

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

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)

Принять положение виса на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см)

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплен линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

4. Тема: «МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ»

1. Назовите основные задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов специальной и основной медицинских групп.

2. Назовите формы самостоятельных занятий физической культурой.
3. Назовите ряд физических упражнений и последовательность их выполнения в утренней гимнастике.
4. Занятия какими видами спорта предпочтительнее для женщин.
5. Какими анатомо-физиологическими особенностями женского организма обуславливаются содержанием и методикой занятий физической культурой?
6. Раскройте структуру, содержание и методику самостоятельных занятий по физической культуре.
7. Какую частоту сердечных сокращений (ЧСС) нужно задавать, чтобы целенаправленно воздействовать на совершенствование различных механизмов энергообеспечения?
8. Как определить величину оптимальной физической нагрузки в условиях самостоятельных занятий физической культурой?
9. Какая взаимосвязь существует между допустимой интенсивностью нагрузки и уровнем физической (функциональной) подготовленности?
10. Какие средства восстановления работоспособности используются при самостоятельных занятиях физической культурой?
11. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом врачебного контроля?
12. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом педагогического контроля?
13. Какие методы врачебного контроля применяются для оценки физического состояния (физического развития, функциональных возможностей, физической подготовленности) человека?
14. Какие тесты применяются для самоконтроля уровня развития физических качеств?
15. Какие показатели характеризуют деятельность сердечнососудистой системы?
16. Как проводятся и оцениваются результаты функциональных проб работоспособности сердца (проба Руффье, Гарвардский степ-тест, проба с 20 приседаниями за 30 секунд)?
17. По каким внешним признакам, показателям пульса и дыхания можно контролировать и регулировать интенсивность физической нагрузки?
18. Как классифицируются уровни интенсивности нагрузки по показателям ЧСС?
19. Назовите основные пункты (содержание) дневника самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.

КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Входной контроль проводится с целью выявления реальной готовности студентов к освоению данной дисциплины за счет знаний, умений и компетенций, сформированных на предшествующих дисциплинах. Входной контроль проводится в виде выполнения контрольных нормативов.

Критерии оценки входного контроля:

Оценивается выполнение контрольных нормативов по 5-ти бальной шкале

Форма промежуточной аттестации студентов – зачет. Участие студента в процедуре получения зачета осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины.

Основные условия получения студентом зачета:

Плановая процедура итогового контроля: Определяющий, дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Зачет на основании контрольных нормативов. К зачету допускаются студенты, выполнившие все виды работы, предусмотренные рабочей программой, учитывается регулярность посещения обязательных учебных занятий

Основные критерии оценки знаний, умений и навыков по учебной дисциплине при итоговом контроле:

- для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре – своевременная сдача и защита реферата на заданную тему;
 - для обучающихся, относящихся к специальным медицинским группам – полное прохождение предусмотренного программой объема работы с учетом заболевания, ведение дневника самоконтроля в течение учебных семестров;
 - для обучающихся основной медицинской группы – полное прохождение предусмотренного программой объема работ и своевременная сдача контрольных нормативов;
 - для обучающихся спортивных отделений – полное прохождение предусмотренного программой объема работ, регулярное участие в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, своевременная сдача контрольных нормативов;
- для получения зачета набираются баллы по системе оценки физической подготовленности

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

ПЛАНОВАЯ ПРОЦЕДУРА получения зачета

Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины	
1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ»	
Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины	
Цель промежуточной аттестации -	установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине.
Форма промежуточной аттестации -	зачёт
Место получения зачёта в графике учебного процесса	1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины/профессионального модуля.
	2) процедура проводится в рамках ВАРС, на последней неделе
Основные условия получения дифференцированного зачёта обучающимся:	1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса; 2) прошёл заключительные контрольные испытания по результатам освоения дисциплины.

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Контрольные мероприятия по результатам изучения дисциплины.

В течение семестра на занятиях по физической культуре осуществляется текущий контроль в виде выполнения упражнений или определенных заданий на время, скорость, количество раз. Так же опроса по вопросам семинарских занятий, проводится проверка рефератов.

Шкала и критерии оценивания

Критерии оценки самоподготовки по темам семинарских занятий:

- **«зачтено»** выставляется, если обучающийся успешно выполнил все контрольные испытания предусмотренные учебным планом, а так же представил материал для теоретического раздела в виде конспекта, доклада или электронной презентации на основе самостоятельного изученного материала, смог всесторонне раскрыть теоретическое содержание темы, принимал активное участие в дискуссии, обсуждении вопросов.
- **«не зачтено»** выставляется, если обучающийся не выполнил контрольные испытания и не представил материал в виде конспекта, доклада или электронной презентации на основе самостоятельного изученного материала, не смог пройти контрольные испытания по изученным видам спорта, всесторонне раскрыть теоретическое содержание темы.

ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ
Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОУП.06 «Физическая культура»
в составе ППСЗ 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

1) Рассмотрена и одобрена:	
а) На заседании предметно цикловой методической комиссии протокол № 10 от 21.06.2021 г.	
Председатель ПЦМК _____	Е. А. Поединок
б) На заседании методического совета протокол № 11 от 21.06.2021 г.	
Председатель методического совета _____	М.В. Иваницкая
2) Рассмотрена и одобрена внешним экспертом	
а) Должность: доцент кафедры ФК Омского ГАУ к.п.н., Л.П.Пягай _____	
	ФИО

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ

К фонду оценочных средств учебной дисциплины ОУП.06 «Физическая культура»
в составе ППСЗ 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Ведомость изменений

Срок, с которого вводится изменение	Номер и основное содержание изменения и/или дополнения	Отметка об утверждении/ согласовании изменений	
		инициатор изменения	руководитель ППСЗ или председатель ПЦМК