

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Комарова Светлана Юриевна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 05.09.2024 07:55:37
Уникальный программный ключ:
43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a

Приложение

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

**«Омский государственный аграрный университет
имени П.А. Столыпина»**

Университетский колледж агробизнеса

40.02.04 Юриспруденция

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
СГ.03 Физическая культура**

Обеспечивающее преподавание дисциплины подразделение		Отделение биотехнологий и права
Разработчик:		
Преподаватель		В. Ю. Гринвальд
Омск 2024		

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ	4
3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ТИПОВ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ	5
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ	7
5. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины **СГ.03 Физическая культура**
2. ФОС включает оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачёта.
3. ФОС позволяет оценивать знания, умения, направленные на формирование компетенций.
4. ФОС разработан на основании положений основной образовательной программы по специальности **40.02.04 Юриспруденция** дисциплины **СГ.03 Физическая культура**.
5. ФОС является обязательным обособленным приложением к рабочей программе.

II. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки образовательных результатов
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	
Уо 04.01 Организовывать работу коллектива и команды	Обучающийся умеет организовывать работу коллектива и команды
Зо 04.01 Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	Обучающийся умеет использовать физкультурно -оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	
Уо 08.01 Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Обучающийся умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
Уо 08.02 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Обучающийся умеет применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
Уо 08.03 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Обучающийся умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
Зо 08.01 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Зо 08.02 Основы здорового образа жизни	Обучающийся знает основы здорового образа жизни
Зо 08.03 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	Обучающийся знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для своей профессии

III. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ТИПОВ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЗАНИЙ И УМЕНИЙ

Содержание курса	Форма контроля	Знания	Умения
Текущий контроль			
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Сдача контрольных нормативов	Зо 08.01 Зо 08.02	Уо 08.01 Уо 08.02
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Сдача контрольных нормативов	Зо 08.01 Зо 08.02	Уо 08.01 Уо 08.02
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега	Сдача контрольных нормативов	Зо 08.01 Зо 08.02	Уо 08.01 Уо 08.02
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Сдача контрольных нормативов	Зо 08.03 Зо 08.02	Уо 08.03 Уо 08.02
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага - бросок	игровая деятельность	Зо 08.03 Зо 08.02	Уо 08.03 Уо 08.02
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках	игровая деятельность	Зо 08.03 Зо 08.02	Уо 08.03 Уо 08.02
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Сдача контрольных нормативов, Учебная игра	Зо 08.03 Зо 08.02	Уо 08.03 Уо 08.02
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Сдача контрольных нормативов	Зо 04.01 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 08.03
Тема 3.2. Техника подачи и приема мяча	игровая деятельность	Зо 04.01 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 08.03
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	игровая деятельность	Зо 04.01 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 08.03
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Сдача контрольных нормативов, Учебная игра	Зо 04.01 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 08.03
Раздел 4. Профессионально -прикладная физическая подготовка (ППФП). Гимнастика			
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Сдача контрольных нормативов, игровая деятельность	Зо 08.01 Зо 08.02	Уо 08.01 Уо 08.02

Тема 4.2. Совершенствование различных упражнений в гимнастике	Сдача контрольных нормативов, Учебная игра	Зо 04.01 Зо 08.01	Уо 04.01 Уо 08.01
Раздел 5. Плавание			
Тема 5.1 Обучение техники спортивного плавания	Сдача контрольных нормативов	Зо 04.01 Уо 08.01	Уо 04.01 Уо 08.01
Раздел. 6 Общая физическая подготовка			
Тема 6.1 Развитие физических качеств	Игровая деятельность	Зо 04.01 Уо 08.01	Уо 04.01 Уо 08.01
Промежуточный контроль			
Зачет	Сдача контрольных нормативов; тестирование	Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ

4.1. Оценочные средства, применяемые для текущего контроля.

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)

Примерная тематика рефератов

0. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (утренняя зарядка, физкультминутка, физкультпауза).
1. Техника спортивного плавания (любой стиль на выбор).
2. Аквааэробика.
3. Лечебная физическая культура по заболеванию студента.
4. Пилатес.
5. Оздоровительная гимнастика.
6. Спортивные виды гимнастики.
7. Дыхательная гимнастика при занятиях физической культурой.
8. Медицинские противопоказания при занятиях спортом.
9. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
10. ГТО: вчера, сегодня, завтра.
11. Нормативы ГТО.
12. Влияние физкультурных занятий на организм.

13. Общая физическая подготовка студента (ОФП).
14. Характеристика техники лыжных ходов.
15. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке.
16. Правила игры в настольный теннис.
17. Правила игры в шашки.
18. Правила игры в шахматы.
19. Дартс.
20. Полиатлон.
21. Стрельба.
22. Правила игры в футбол.
23. Изучение техники игры в волейбол.
24. Тактика игры в волейбол.
25. Техника нападающего удара.
26. Изучение техники игры в баскетбол.
27. Тактика игры в защите и нападении в баскетболе.
28. Составить комплекс упражнений со скакалкой.
29. Характеристика подвижных игр и методика их проведения.
30. Единая спортивная классификация.
31. Воспитание физических качеств.
32. Профилактика травматизма средствами физической культуры у студентов.
33. Массовый спорт.
34. Спорт высших достижений.
35. Культуризм – что это такое.

Методические рекомендации по написанию и оформлению рефератов для студентов, освобожденных от занятий по физической культуре, представлены отдельным документом.

4.2. Оценочные средства, применяемые для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины

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;
- для студентов основной медицинской группы – полное прохождение предусмотренного программой объема работ и своевременная сдача контрольных нормативов;
- для получения зачета набираются баллы по системе оценки физической подготовленности.

Обязательные тесты определения физической подготовленности.

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

Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднeperесеченной 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 прикреплена 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.

Примеры тестовых заданий

Компетенции	Оценочные средства
-------------	--------------------

	1. Наблюдение за состоянием здоровья обучающихся относится - к самоконтролю - к педагогическому контролю - к врачебному контролю - к врачебно-педагогическому 2. Что входит в функции врачебного контроля УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА - определение состояния здоровья обучающихся - планирование учебно-тренировочной нагрузки - определение повседневной подготовленности обучающихся - наблюдение и изучение влияния физической нагрузки на организм занимающихся ФК 3. Повседневные изменения подготовленности на занятиях физической культурой определяются - самоконтролем и врачебным контролем - самоконтролем и педагогическим контролем - врачебным и педагогическим контролем - врачебным 4. Что является субъективным показателем самоконтроля - вес тела - частота сердечных сокращений - самочувствие - артериальное давление - физическое состояние 5. К объективным показателям самоконтроля относятся - показателями сердечно-сосудистой системы (пульс в покое, до, во время и после нагрузки, артериальное давление) - аппетит - сон - настроение 6. Что такое гипердинамиа - избыточная двигательная активность - недостаточная двигательная активность - оптимальная двигательная активность - низкая двигательная активность 7. Что по Вашему мнению нужно для формирования навыка потребности в занятиях физической культурой - мотивация для занятий физической культурой - практическая деятельность - медицинский допуск к занятиям физической культурой - разрешение от родителей 8. Практическая деятельность по формированию здорового образа жизни обучающегося состоит из - мотивационного компонента физической культуры - практико-деятельностного компонента физической культуры - социально-ориентированного компонента физической культуры - здоровье-сберегающего компонента физической культуры
--	---

	1. К средствам физической культуры относятся УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА физические упражнения круговая физическая тренировка бег на различные дистанции и круговая физическая тренировка солнечные лучи, воздух, вода 2. Какие физические качества развиваются с помощью физической культуры и спорта гибкость быстрота ловкость (координация) сила выносливость все ответы верные 3. Антропометрия – это определение физической подготовленности описание внешних признаков физического развития измерение морфологических и функциональных признаков, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития 4. Критерием эффективности ЗОЖ является одобрение окружающих увеличение «количества здоровья» выполнение норм, правил и требований личной и общественной гигиены 5. Укажите, с какой целью проводятся физкультурные минутки в процессе учебного труда предупреждения утомления и восстановления работоспособности развития ловкости и гибкости повышения уровня физической подготовленности 6. Тренирующий эффект дозированной ходьбы достигается при прохождении 5–6 км в среднем и быстром темпе не менее 2–3 раз в неделю при прохождении 1–2 км в среднем и быстром темпе не менее 1-2 раз в неделю при прохождении 10-15 км в быстром темпе каждый день при прохождении 1-2 км в темпе ниже среднего 2-3 раза в неделю 7. Какие физические качества развиваются с помощью физической культуры и спорта УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА гибкость быстрота ловкость координация сила выносливость скорость
--	--

V. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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	25	20	18	16	10
6	Подтягивание в висе лежа (перекладина на	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	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 3x10 м (с)	7,2	7,5	7,8	8,1	8,4
6	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на	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) вес		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

Шкала и критерии оценки тестирования на предмет сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций	Оценка	тестирование (процент правильных ответов)
Высокий	Отлично	90-100%
Повышенный	Хорошо	70-89%
Базовый	Удовлетворительно	50-69%
Не сформирована	Неудовлетворительно	0-49%

ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ
рабочей программы дисциплины
СГ.03 Физическая культура
40.02.04 Юриспруденция

1) Рассмотрена и одобрена:
а) На заседании предметно-цикловой методической комиссии протокол № 7 от 20.05.2024 г.
Председатель ПЦМК  Е.И. Терещенко
б) На заседании методического совета протокол № 5 от 23.05.2024 г.
Председатель методического совета  М.В. Иваницкая
2) Рассмотрена и одобрена внешним экспертом
а) руководитель Научно-методического отдела АНПО «Омская академия экономики и предпринимательства» А.В. Михайленко

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к рабочей программе дисциплины
СГ.03 Физическая культура
40.02.04 Юриспруденция

Ведомость изменений

Срок, с которого вводятся изменения	Номер и наименование раздела программы. Причина внесения изменений. Основное содержание изменения и /или дополнения	Инициатор изменения	Отметка об утверждении/с огласовании изменений