

43ba42f5deae41e180976c9d77eb30ccae4244b3d7

«Омский государственный аграрный ун-

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

ППССЗ по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
По учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура

Разработчик,

В.Ю. Гринвальд

ВВЕДЕНИЕ

1. Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ 04 Физическая культура является обязательным обособленным приложением к Рабочей программе.

3. Фонд оценочных средств является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура

4. При помощи ФОС осуществляется контроль и управление процессом формирования обучающимися компетенций, из числа предусмотренных ФГОС СПО в качестве результатов освоения дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура.

5. Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ 04 Физическая культура включает в себя: оценочные средства, применяемые для входного контроля; оценочные средства, применяемые в рамках индивидуализации выполнения и контроля фиксированных видов ВАРС; оценочные средства, применяемые для текущего контроля и оценочные средства, применяемые при промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура

6. Разработчиками фонда оценочных средств по дисциплине ОГСЭ 04 Физическая культура являются преподаватели отделения биотехнологии и права, обеспечивающей изучение обучающимися дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура в университете. Содержательной основой для разработки ФОС послужила Рабочая программа дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура

1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ
учебной дисциплины ОГСЭ 04 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	
	Код	Формулировка
1	2	
– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; – формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; – освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; – обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; – воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.	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 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
	ОК 10	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.
Компоненты перечисленных выше компетенций, формирование которых должно быть обеспечено при изучении учебной дисциплины		
знать и понимать	уметь делать (действовать)	владеть навыками (иметь навыки)
-знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -знать основы здорового образа жизни; -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-уметь подбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; - уметь дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма; -уметь оценивать функциональное состояние организма с помощью двигательных тестов. -уметь самостоятельно	- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

	выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.	
--	---	--

**ЧАСТЬ 2. ОБЩАЯ СХЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ХОДА И РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ
ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04 Физическая культура 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		Комис- сионная оценка
			препода- вателя	представителя производства	
	1	2	3	4	5
Входной контроль			+		
Индивидуализация выполнения*, контроль фиксированных видов ВАРС:			+		
- реферат	+	+	+		
Текущий контроль:			+		
-Самостоятельное изучение тем	+	+	+		
В рамках практических занятий и подготовка к ним	+	+	+		
- 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 обучающийся успешно отчитался перед преподавателем, демонстрируя при этом должный (не ниже минимально приемлемого) уровень сформированности элементов компетенций
2.1 Критерии оценки качества хода процесса изучения обучающимся программы дисциплины (текущей успеваемости)	
2.3 Критерии оценки качественного уровня итоговых результатов изучения дисциплины/ профессионального модуля	2.4 Критерии аттестационной оценки качественного уровня результатов изучения дисциплины/профессионального модуля
* экзаменационной оценки	

2.3 РЕЕСТР
элементов фонда оценочных средств по учебной дисциплине

Группа оценочных средств	Оценочное средство или его элемент
	Наименование
1	2
1. Средства для входного контроля	Контрольные нормативы
	Критерии оценки выполнения нормативов
2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС	Выбор темы рефератов
	Оформление титульного листа реферата
	Внутренняя компоновка и структура реферата
	Порядок выполнения реферата
	Общие принципы оценки индивидуальных результатов выполнения реферата
3. Средства для текущего контроля	Вопросы для самостоятельного изучения тем дисциплины
	Общий алгоритм для самостоятельного изучения тем дисциплины
	Критерии оценки самостоятельного изучения тем дисциплины
	Практические задания для проведения текущего контроля
	Критерии оценки для проверки практического задания
4. Средства для рубежного контроля	Не предусмотрены рабочей программой дисциплины
5. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины	Тестовые вопросы для проведения промежуточного контроля
	Критерии оценки ответов на вопросы тестирования
	Сдача контрольных нормативов

2.4 Описание показателей, критериев и шкал оценивания и этапов формирования компетенций в рамках дисциплины

Шифр и название компетенции	Этапы формирования компетенций в рамках дисциплины	Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)	Уровни сформированности компетенций				Формы и средства контроля формирования компетенций
			компетенция не сформирована	минимальный	средний	высокий	
			Шкала оценивания				
			Не зачтено	Зачтено			
			Обучающийся не знает значительной части материала по дисциплине, допускает существенные ошибки в ответах, не может решить практические задачи или решает их с затруднениями.	1. Получает обучающийся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его детали, испытывает затруднения при решении практических задач. В ответах на поставленные вопросы обучающимся допущены неточности, даны недостаточно правильные формулировки, нарушена последовательность в изложении программного материала. 2. Заслуживает обучающийся, твердо знающий программный материал дисциплины, грамотно и по существу, излагающий его. Не следует допускать существенных неточностей при ответах на вопросы, необходимо правильно применять теоретические положения при решении практических задач, владеть определенными навыками и приемами их выполнения. 3. Выставляют обучающемуся, глубоко и прочно освоившему теоретический и практический материал дисциплины. Ответ должен быть логичным, грамотным. Обучающемуся необходимо показать знание не только основного, но и дополнительного материала, быстро ориентироваться, отвечая на дополнительные вопросы. Обучающийся должен свободно справляться с поставленными задачами, правильно обосновывать принятые решения.			
Критерии оценивания							
ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их	ПФ	-может организовать свою деятельность; -планирует процесс поиска; -выбирает наиболее значимые методы и способы для решения задач; -может оценить самостоятельно выбор	Оценка «не зачтено» ставится: - при неудовлетворительном уровне теоретических знаний, умений и навыков теории и методики физической культуры; - недостаточном уровне	Оценка «зачтено» ставится: - на основании теоретических знаний по дисциплине Физическая культура; - умений и навыков по пороговому и повышенному уровню в работе в команде; - владения знаниями и умениями техники и методики физических упражнений; - умений и навыков самостоятельного контроля за самочувствием;			Тестирование Контрольные нормативы Защита реферата Зачет

эффективнос ть и качество.		поставленной задачи.	физической подготовленности; - не предоставления для освобожденных отчетного реферата по дисциплине.	- умений показать и составить комплекс физических упражнений; - применять способы восстановления при утомлении; - владению способам первой помощи при переутомлении.	
ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартн ых ситуациях и нести за них ответственно сть	ПФ	-осуществляет самоанализ и коррекцию результатов собственной работы; -демонстрирует ответственность за результаты своего труда.	-при неудовлетворительном уровне теоретических знаний, умений и навыков теории и методики физической культуры; - недостаточном уровне физической подготовленности; - не предоставления для освобожденных отчетного реферата по дисциплине.	- на основании теоретических знаний по дисциплине Физическая культура; - умений и навыков по пороговому и повышенному уровню в работе в команде; - владения знаниями и умениями техники и методики физических упражнений; - умений и навыков самостоятельного контроля за самочувствием; - умений показать и составить комплекс физических упражнений; - применять способы восстановления при утомлении; - владению способам первой помощи при переутомлении.	Тестирование Контрольные нормативы Защита реферата Зачет
ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством , потребителя ми.	ПФ	-проявление степени развития коммуникативных умений (умение работать в малых группах); -понимание общей цели; применение навыков командной работы; -использование конструктивных способов общения.	Оценка «не зачтено» ставится: - при неудовлетворительном уровне теоретических знаний, умений и навыков теории и методики физической культуры; - недостаточном уровне физической подготовленности; - не предоставления для освобожденных отчетного реферата по дисциплине.	Оценка «зачтено» ставится: - на основании теоретических знаний по дисциплине Физическая культура; - умений и навыков по пороговому и повышенному уровню в работе в команде; - владения знаниями и умениями техники и методики физических упражнений; - умений и навыков самостоятельного контроля за самочувствием; - умений показать и составить комплекс физических упражнений; - применять способы восстановления при утомлении; - владению способам первой помощи при переутомлении	Тестирование Контрольные испытания Защита реферата Зачет

ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	ПФ	-сам может определять задачи своего профессионального и личностного развития; -самостоятельно занимается самообразованием; -планирует дальнейшее повышение своей квалификации.	Оценка «не зачтено» ставится: - при неудовлетворительном уровне теоретических знаний, умений и навыков теории и методики физической культуры; - недостаточном уровне физической подготовленности; - не предоставления для освобожденных отчетного реферата по дисциплине.	Оценка «зачтено» ставится: - на основании теоретических знаний по дисциплине Физическая культура; - умений и навыков по пороговому и повышенному уровню в работе в команде; - владения знаниями и умениями техники и методики физических упражнений; - умений и навыков самостоятельного контроля за самочувствием; - умений показать и составить комплекс физических упражнений; - применять способы восстановления при утомлении; - владению способам первой помощи при переутомлении	Тестирование Контрольные испытания Защита реферата Зачет
ОК 10 Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	ПФ	- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - основы здорового образа жизни;	Оценка «не зачтено» ставится: -при неудовлетворительном уровне теоретических знаний, умений и навыков теории и методики физической культуры; - недостаточном уровне физической подготовленности; - не предоставления для освобожденных отчетного реферата по дисциплине.	Оценка «зачтено» ставится: - на основании теоретических знаний по дисциплине Физическая культура; - умений и навыков по пороговому и повышенному уровню в работе в команде; - владения знаниями и умениями техники и методики физических упражнений; - умений и навыков самостоятельного контроля за самочувствием; - умений показать и составить комплекс физических упражнений; - применять способы восстановления при утомлении; - владению способам первой помощи при переутомлении.	Тестирование Контрольные испытания Защита реферата Зачет

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. Межстрочный 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).	
1.1. (полное название параграфа, пункта);	} Основная часть
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

*Сумма баллов зачетных нормативов делится на количество нормативов. Полученная средняя оценка для зачета должна быть не ниже для студентов: 1 курса - 2-х баллов; 2 курса - 2,5-х баллов; 3 курса - 3-х баллов.

Зачет считается сданным при условии выполнения каждого из запланированных нормативов не ниже 1 балла.

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 (мин.,с.)-женщины. Бег 1000м (мин,с.)-мужч

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 коврик). 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.

3.1.3 Контрольные вопросы к теоретическому разделу.

1.Тема: «Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности»

Вопросы:

1. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие
2. Здоровый образ жизни человека и его составляющие
3. Основные требования к организации здорового образа жизни
4. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья
5. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни обучающихся

2.Тема: «Физическая культура в профессиональной подготовке студентов».

Вопросы:

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен
2. Физическая культура в структуре среднего профессионального образования
3. Формы учебно-тренировочных занятий
4. Структура формирования спортивных и профессиональных двигательных навыков

3.Тема. «Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания».

Вопросы:

1. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
2. Влияние природно-экологических факторов на здоровье человека.
3. Влияние социально-экологических факторов на здоровье человека.
4. Социально-экономические факторы.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
6. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность:
 - Костная система;
 - Мышечная система;

- Сердечно - сосудистая система;
- Дыхательная система;
- Нервная система.

7. Физическое развитие человека.

8. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека

9. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптивные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.

10. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

4. Тема: «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ»

1. Дайте определение понятия «физические качества»
2. Дайте определение понятия «метод физического воспитания»?
3. Назовите формы занятий физическими упражнениями.
4. Что вы понимаете под физическим качеством «выносливость»? Дайте краткую характеристику типам, методам выносливости; средствам и методам развития различных видов выносливости.
5. Что вы понимаете под «скоростными способностями»? Дайте краткую характеристику структуры, средств и методов развития скоростных способностей.
6. Что вы понимаете под «силовыми способностями»? Дайте краткую характеристику видов, средств и методов развития силовых способностей.
7. Назовите последовательность действий составления индивидуального плана, развития физических качеств на основе программно-целевого подхода.

5. 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 содержание и методика 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.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ответов на вопросы тестирования:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если получено более 85% правильных ответов.
- оценка «хорошо» - получено от 70 до 85% правильных ответов.
- оценка «удовлетворительно» - получено от 60 до 70% правильных ответов.
- оценка «неудовлетворительно» - получено менее 60% правильных ответов.

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 семестра
Основные условия получения обучающимся зачёта:	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.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

4.1 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

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

Дисциплина	Оценочные средства*		
	Задания на уровне «Знать и понимать»*	Задания на уровне «Уметь делать (действовать)»	Задания на уровне «Владеть навыками (иметь навыки)»
ОГСЭ.04.	1. Дайте определение что	1.Составить комплекс	

Физическая культура	такое физическая культура? 2. Какие физические качества развиваются с помощью физической культуры и спорта? ВЫБЕРЕТЕ НЕ МЕНЕЕ ТРЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА: + гибкость + быстрота + ловкость или координация + сила + выносливость 3. Назовите части урока? - подготовительная - основная - заключительная 4. Подготовьте 10 упражнений для разминки. 5. Перечислите специально-беговые упражнения для подготовительной части урока. 6. Перечислите виды спорта с мячом? ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ СТРОЧНЫМИ БУКВАМИ В ИМИНИТЕЛЬНОМ ПАДЕЖЕ В ЕДИНСТВЕННОМ И МНОЖЕСТВЕННОМ ЧИСЛЕ + волейбол + футбол + баскетбол	УГГ для самостоятельного занятия. 2. Суметь провести подготовительную часть урока.	
В электронном портфолио обучающегося размещается** _____.			

4.2 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

сформированности компетенции ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

Дисциплина	Оценочные средства*		
	Задания на уровне «Знать и понимать»*	Задания на уровне «Уметь делать (действовать)»	Задания на уровне «Владеть»

			навыками (иметь навыки)»
ОГСЭ.4. Физическая культура	1. Выбрать тему для эссе. 2. Выбрать тему для презентации по избранному виду спорта. 3. Знать правила личной гигиены и основы безопасной жизнедеятельности человека 4. Как вы понимаете роль физической культуры в современном мире? 5. Приведите пример из собственного опыта, когда вам понадобились знания по физической культуре? 6. Оцените значимость самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом?	1. Уметь составлять комплекс упражнений для развития физических качеств (одно на выбор). 2. Продемонстрировать свое умение в сдаче норм ГТО.	
	В электронном портфолио обучающегося размещается**		

4.3 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

сформированности компетенции ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

Дисциплина	Оценочные средства*		
	Задания на уровне «Знать и понимать»*	Задания на уровне «Уметь делать (действовать)»	Задания на уровне «Владеть навыками (иметь навыки)»
ОГСЭ.04. Физическая культура	1. Знать правила судейства в плавании. 2. Понимать ошибки при плавании избранным способом.. 3. Знать правила бега по пересеченной местности. 4. Понимать ошибки при выполнении сдачи контрольных нормативов. 5. Знать технику выполнения упражнений с гимнастическими палками.	1. Принять участие в патриотических акциях. 2. Принимать активное участие в спортивно - массовых мероприятиях группы, колледжа, университета.	

	6.Подобрать 10 упражнений для развития выносливости.		
	В электронном портфолио обучающегося размещается** _____.		

4.4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

сформированности компетенции ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Дисциплина	Оценочные средства*		
	Задания на уровне «Знать и понимать»*	Задания на уровне «Уметь делать (действовать)»	Задания на уровне «Владеть навыками (иметь навыки)»
ОГСЭ.04. Физическая культура	1.Знать правила судейства в баскетболе. 2.Понимать ошибки при забивании мяча в корзину. 3.Знать правила бега на средние дистанции. 4.Понимать ошибки при выполнении старта и финиша. 5.Знать технику прыжка в длину с места. 6.Подобрать 10 упражнений для развития координации.	1.Уметь делать самостоятельно зарядку по утрам. 2. Принять участие самостоятельно в «Кроссе наций» или «Лыжня России».	
	В электронном портфолио обучающегося размещается** _____.		

4.5 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

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

Дисциплина	Оценочные средства*		
	Задания на уровне «Знать и понимать»*	Задания на уровне «Уметь делать (действовать)»	Задания на уровне «Владеть навыками (иметь навыки)»
ОГСЭ.04. Физическая культура	1.Выбрать ОРУ для составления комплекса УГГ (10-15 упражнений) 2.Выбрать упражнения для дыхательной гимнастики (10 упражнений)	1.Выполнять перевод основных терминов по предмету. 2.Выполнять оздоровительный бег, ходьбу по пересеченной местности.	

	3.Выбрать комплекс оздоровительных мер для поддержания физической формы (1-2 вида) 4.Выбрать специальные упражнения для укрепления мышц спины и профилактики сколиоза(10 упражнений). 5.Подобрать упражнения для закаливания и укрепления иммунитета (10-15 упражнений) 6.Знать понятие «Профессионально-прикладной физической культуры»		
	В электронном портфолио обучающегося размещается** _____.		

ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ
Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.04 «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 ОГСЭ.04 «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