

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УНИВЕРСИТЕТСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДЕНО

№ 80.08 2022 г.

Директор Университетского колледжа

Меркушев Н.Г. Хорошенькая

РЕКОМЕНДОВАНО

Кафедрой физической культуры и
оздоровительных технологий

Протокол № 6 от 30.08 2022 г.

Жегалова М.Н. Жегалова

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

БД.06 Физическая культура

Специальность 40.02.01

«Право и организация социального обеспечения»

Составители ФОС по дисциплине

Чеусов С.А. Чеус

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств
 - 1.1. Область применения
2. Методика контроля успеваемости и оценивания результатов освоения программы дисциплины
 - 2.1 Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины
3. Комплект материалов для оценки освоенных знаний и умений
 - 3.1. Текущий контроль
 - 3.2. Промежуточная аттестация
 - 3.3 Методика формирования результирующей оценки по дисциплине.

1 Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины БД.06 Физическая культура.

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» и рабочей программой учебной дисциплины **БД.06 Физическая культура**.

2 Методика контроля успеваемости и оценивания результатов освоения программы дисциплины

Результатом освоения дисциплины «Физическая культура» являются освоенные умения и усвоенные знания, направленные на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

2.1. Перечень результатов, формируемых в процессе изучения дисциплины

Учебная дисциплина БД.06 Физическая культура обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

Форма промежуточной аттестации –зачет.

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

–готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

–сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

–потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

–приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

–формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

–готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

–способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

–способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

–формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной

деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; –принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; –умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; –патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

–готовность к служению Отечеству, его защите;

–способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

–готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; –освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

–готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

–формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

–умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

–умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

–владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

–владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

–владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

–владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

– физкультурно-оздоровительной деятельностью;

– спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;

– введением в профессиональную деятельность специалиста.

Оценивание результатов обучения студентов по дисциплине «Физическая культура» осуществляется по регламенту текущего контроля и промежуточной аттестации.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а так же выполнения учебных контрольных нормативов по различным разделам программы

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоенные умения:</p> <p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; –владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>–владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Текущий контроль: Практические занятия; Практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p>
<p>Усвоенные знания:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>Текущий контроль: Теоретические занятия; Устный опрос.</p>
<p>основы здорового образа жизни</p>	<p>Анализ результатов выполнения практических работ</p>

3. Комплект материалов для оценки освоенных умений и усвоенных знаний

3.1. Текущий контроль

Текущий контроль осуществляется три раза в семестр согласно положению о балльно-рейтинговой системе, реализуемой в ВолГУ.

Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 100 м, с	16	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
			17	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	16	7,3 и выше	8,8-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (ю), на низкой перекладине из виса (д)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6
7	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	32	27	22	20	15	10
			17	32	27	22	20	20	10
8	Скоростно-силовые	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	16	52	47	42	40	35	30
			17	55	49	45	42	36	30

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Результат оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся

	понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
«хорошо»	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
«удовлетворительно»	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
«неудовлетворительно»	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Результат оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
«хорошо»	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
«удовлетворительно»	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
«неудовлетворительно»	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Результат оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
«хорошо»	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
«удовлетворительно»	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3 000 м (мин., с)	12,30	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество паз)	13	11	8
Координационный тест – челночный бег 3 x 30 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2 000 м (мин., с)	11,00	13,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест – челночный бег 3 x 10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Овладеть техникой спортивных игр.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - тест Купера – 12-минутное передвижение.

Рекомендации по реализации дисциплины лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости обучения студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья аудиторные занятия могут быть заменены или дополнены изучением полнотекстовых лекций, презентаций, видео- и аудиоматериалов в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета. Индивидуальные задания подбираются в адаптированных к ограничениям здоровья формах (письменно или устно, в форме презентаций). Выбор методов обучения зависит от их доступности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Фонд тестовых заданий

1. Под физической культурой понимается:
 - а) часть культуры общества, человека.
 - б) процесс развития физических способностей.
 - в) вид воспитания по обучению движениям и развитие физических качеств.
 - г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

Правильный ответ: а.

2. Как двигательная активность влияет на организм?

- а) Повышает жизненные силы, функциональные возможности.
- б) Позволяет больше расходовать (использовать) калории для поддержания оптимального веса.

в) Понижает выносливость и работоспособность.

г) Уменьшает количество лет.

Правильный ответ: а, б.

3. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

а) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением

б) чередовать упражнения;

в) измерять пульс.

Правильный ответ: а

4. Бег по пересечённой местности обозначается как _____

Правильный ответ: кросс

5. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

а) бег.

б) единоборство.

в) соревнования на колесницах.

г) игры.

Правильный ответ: г.

6. Основной формой подготовки спортсменов является:

а) утренняя гимнастика;

б) тренировка;

в) самостоятельные занятия.

Правильный ответ: б.

7. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как:

а) авитаминоз;

б) гипервитаминоз;

в) переутомление.

Правильный ответ: а

8. Основное средство физического воспитания?

а) учебные занятия.

б) физические упражнения.

в) средства обучения.

г) средства закаливания.

Правильный ответ: б.

9. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

а) сила.

б) выносливость.

в) быстрота.

г) ловкость.

Правильный ответ: б.

10. Что рекомендуют во время занятий?

- а) Долго отдыхать после каждого упражнения.
- б) Пополнять потраченные калории едой и напитками.
- в) Больше активно двигаться.
- г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу.

Правильный ответ: в, г.

11. С чего начинается игра в баскетболе?

- а) со времени в расписании игр.
- б) с начала разминки.
- в) с приветствия команд.
- г) спорным броском в центральном круге.

Правильный ответ: г.

12. В чем заключается суть реализации миссии физического воспитания?

- а) активная жизненная позиция и здоровый образ жизни
- б) устранение психологических проблем
- в) оздоровление нервной и дыхательной систем организма
- г) воспитательные, оздоровительные и образовательные задачи

Правильный ответ: г.

13. Термин «олимпиада» означает:

- а) синоним Олимпийских игр;
- б) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

Правильный ответ: в

14. Спорт – это ...

- а) здоровый образ жизни и диетическое питание
- б) правильное дыхание, диета, упражнения, деятельность согласно установленным правилам, разработанным с учетом сопоставления способностей и сил участников
- в) постоянные тренировки
- г) отсутствие стрессов и соблюдение режима дня

Правильный ответ: б

15. Главное в самовоспитании в физкультуре – это ...

- а) постоянная целенаправленная, планомерная, сознательная работа над собой, направленная на становление и усовершенствование физической культуры человека
- б) постоянные тренировки и закаливание организма
- в) отсутствие пропусков на занятиях по физическому воспитанию

Правильный ответ: а.

16. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

- а) Курение.
- б) Прием алкоголя и наркотиков.
- в) Прогулки за городом
- г) Занятия танцами

Правильный ответ: а, б.

17. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

Правильный ответ: а

18. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?

- а) УЕФА.
- б) ФИФА.
- в) ФИБА.
- г) ФИЛА.

Правильный ответ: б.

19. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?

- а) Овощи, фрукты и мясные продукты.
- б) Каши и молочные продукты.
- в) Копченую колбасу.
- г) Сладости.

Правильный ответ: а, б.

20. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) метают.
- б) бросают.
- в) толкают.
- г) запускают.

Правильный ответ: в.

Темы рефератов

1. Физическое воспитание студентов. Основные понятия дисциплины. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Культура двигательной деятельности. Влияние физических упражнений на организм человека. Физическая культура - необходимая основа гармоничного развития личности.
3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
4. Здоровье в системе общечеловеческих ценностей. Физическая работоспособность как один из основных факторов здоровья человека.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие. Влияние защитных сил организма на уровень физической активности.
6. Введение в лечебную физическую культуру. Оздоровительные системы.
7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

9. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
10. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция.
11. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

3.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация – зачет. Оценка выставляется по рейтингу текущего контроля.

3.3. Методика формирования результирующей оценки по дисциплине.

Итогом успешного освоения учебной дисциплины является получение зачета по учебной дисциплине при наборе студентом 60 и более баллов. Студент, набравший в течение семестра менее 60 баллов не получает зачет.