

Департамент образования города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Институт среднего профессионального
образования имени К.Д.Ушинского

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ/ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
БД.06 Физическая культура

Специальность

**40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»
(базовая подготовка)**

Москва
2019

- 1. Наименование дисциплины:** БД.06 Физическая культура
- 2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины**

Наименование образовательного результата	Поэтапные результаты освоения дисциплины	Оценочные средства
<p>личностные:</p> <p>ОРЛ 1 - российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p> <p>ОРЛ 2- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <p>ОРЛ 3 - готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>ОРЛ 4- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на</p>	<p>Раздел 1. Легкая атлетика</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику беговых упражнений - кроссовый бег - бег на короткие дистанции - бег на длинные дистанции - высокий и низкий старт - технику прыжка в длину с места - технику метания мяча <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять технику беговых упражнений - выполнять кроссовый бег - выполнять бег на короткие дистанции за определенное время - выполнять бег на длинные дистанции за определенное время - выполнять высокий и низкий старт - выполнять технику прыжка в длину с места на определенную длину - выполнять технику метания мяча на определенную длину <p>Раздел 2. Гимнастика</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику общеразвивающих упражнений - технику упражнений в паре с партнером - технику упражнений для профилактики профессиональных заболеваний 	<p>Контрольные нормативы, спортивные соревнования</p> <p>Контрольные нормативы</p>

<p>диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p> <p>ОРЛ 5 - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p>	<p>– технику упражнений для коррекции зрения</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правильно выполнять общеразвивающие упражнения – правильно выполнять упражнения в паре с партнером – правильно выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний – правильно выполнять упражнения для коррекции зрения 	
Раздел 3. Волейбол		
<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основные игровые элементы – правила соревнований по волейболу – технику игровых элементов по волейболу <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять правильно технику игровых элементов по волейболу – перемещаться, подавать, принимать мяч с низу и с верху двумя руками – перемещаться, подавать, принимать мяч с низу и с верху двумя руками в парах через сетку подавать нижнюю прямую подачу , подачу через сетку, верхняя прямая подача через сетку в определенный сектор 		<p>Контрольные нормативы, спортивные соревнования, дифференцированный зачёт</p>
Раздел 4. Бадминтон		
<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основные игровые элементы – правила соревнований по бадминтону – технику игровых элементов по бадминтону <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть ракеткой, стойкой бадминтониста (высокая, низкая, средняя). 		<p>Контрольные нормативы, спортивные соревнования</p>

<p>ОРЛ 8 - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть техникой ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, удары с права с лева. - владение техникой выполнения высокодалекого удара - выполнять приемы подачи 	
Раздел 5. Баскетбол		
<p>ОРЛ 9 - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные игровые элементы - правила соревнований по баскетболу - технику игровых элементов по баскетболу <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловить и передавать мяч, бросать мяч в корзину (с места, в движении, прыжком) - передачи мяча на месте и в движении - ведение мяча на месте и в движении 	<p>Контрольные нормативы, спортивные соревнования</p>
Раздел 6 Виды спорта по выбору		
<p>ОРЛ 10 - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>ОРЛ 11 - принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы тренировки для развития силы - контроль за состоянием здоровья - технику безопасности на занятиях - средства и методы при занятиях дыхательной гимнастики <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работать на тренажерах для развития силы основных мышечных групп. - Грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики <p style="text-align: center;">Заполнять дневник самоконтроля</p>	<p>Тест, контрольная работа, дифференцированный зачёт</p>
<p>ОРЛ 12 - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p>		
<p>ОРЛ 13 - осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной</p>		

<p>деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p> <p>ОРЛ 14 - сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</p> <p>ОРЛ 15 - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p> <p>метапредметные (ОРМ):</p> <p>ОРМ 1 - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>ОРМ 2 - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>		
--	--	--

<p>ОРМ 3 - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>ОРМ 4 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p>ОРМ 5 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>ОРМ 6 - умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p>		
---	--	--

<p>ОРМ 7 - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>ОРМ 8 - владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p>ОРМ 9 - владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> <p>предметные (ОРП):</p> <p>ОРП 1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>ОРП 2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний,</p>		
--	--	--

<p>связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ОРП 3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>ОРП 4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ОРП 5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>		
<p>Форма промежуточной аттестации по дисциплине:</p> <p>1 семестр – дифференцированный зачёт</p> <p>2 семестр - дифференцированный зачёт</p>		

3. Методические материалы, определяющие процедуры и критерии оценивания.

Текущий контроль успеваемости

Типовые задания для оценочного средства – реферат

- 1) Физическая культура в современном мире.
- 2) Социальные функции физической культуры.
- 3) Ценности физической культуры.
- 4) Приобщение школьника к физической культуре.
- 5) Оздоровительная физическая культура
- 6) Цели и задачи физической подготовки.
- 7) Цели и задачи спортивной подготовки.
- 8) Вид спорта или систем упражнений в системе физического воспитания.
- 9) Организационные формы физического воспитания школьника.
- 10) Основы методики воспитания физических качеств человека (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости).
- 11) Основы обучения движениям.
- 12) Закономерности тренировочного процесса и методические принципы его построения.
- 13) Построение учебно-тренировочного занятия.
- 14) Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 15) Методика самоконтроля физического состояния.
- 16) Методы оценки физической подготовленности.
- 17) Контроль психофизического состояния занимающихся физическими
- 18) упражнениями.
- 19) Регулирование физической нагрузки в процессе тренировки.
- 20) Физические упражнения в управлении текущим психофизическим состоянием.
- 21) Естественнонаучные основы физического воспитания.
- 22) Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе физической подготовки.
- 23) Двигательная функция организма человека и ее социально-биологическое значение.
- 24) Закономерности динамики работоспособности человека.
- 25) Факторы внешней среды, влияющие на физическое состояние и работоспособность человека

Критерии	Показатели	Баллы
Актуальность проблемы и ее понимание автором	– актуальность проблемы и темы; – новизна и самостоятельность в постановке проблемы; – наличие авторской позиции, самостоятельность суждений	1 балл
Степень раскрытия сущности проблемы	– соответствие плана теме реферата; – соответствие содержания теме и плану реферата; – полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; – умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; – умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы	2 балла
Обоснованность выбора литературы	– круг, полнота использования источников по проблеме	1 балл

Соблюдение требований к оформлению	– правильное оформление ссылок на используемую литературу; – грамотность и культура изложения; – соблюдение требований к оформлению и объему реферата	1 балл
Итого		5 баллов

Типовые задания для оценочного средства – письменный тест

1. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе
 - а) сила
 - б) выносливость;
 - в) быстрота;
 - г) ловкость;
2. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
 - а) тяжелая атлетика
 - б) современное пятиборье;
 - в) гимнастика;
 - г) легкая атлетика.
3. Назовите основные физические качества
 - а) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
 - б) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
 - в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
 - г) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, гибкость, ловкость
4. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?:
 - а) да;
 - б) нет;
 - в) только при высокой температуре воздуха;
 - г) только при высокой влажности.
5. Игра в баскетбол начинается...
 - а) со времени, указанного в расписании игр;
 - б) с начала разминки;
 - в) с приветствия команд;
 - г) спорным броском в центральном круге.
6. Кросс - это:
 - а) бег с ускорением;
 - б) без по искусственной дорожке стадиона;
 - в) без по пересеченной местности;
 - г) разбег перед прыжком.
7. В чем проявляется утомление?
 - а) ощущается прилив сил;
 - б) улучшается память;
 - в) уменьшается сила и выносливость мышц;
8. Какая страна является родиной Олимпийских игр
 - а) Рим;
 - б) Китай;
 - в) Греция;
 - г) Египет.
9. Где проводились Олимпийские игры:
 - а) в Олимпии;
 - б) в Спарте;
 - в) в Афинах;
10. Физическая работоспособность - это:
 - а) способность человека быстро выполнять работу;

- б) способность выполнять разные по структуре типы работ;
 в) способность к быстрому восстановлению после работы;
 г) способность выполнять большой объем работы.

Критерии	Показатели	Баллы
Количество правильных ответов	0-30%	2 балла
	31-54%	3 балла
	55-74%	4 балла
	75-100%	5 баллов
Итого		Максимально 5 баллов

Типовые задания для оценочного средства – контрольные нормативы

График сдачи контрольных нормативов по физической культуре для студентов Гуманитарно-правового колледжа 1 курс. Осенний семестр.

Месяц	Контрольные нормативы	пол	1 балл	3 балла	5 баллов
Сентябрь	Бег на 6 мин (метров)	юноши	1200	1300-1400	1500 и >
		девушки	1000	150-1200	1300 и >
	Прыжок в длину с места (см)	юноши	200-212	213-228	229
		девушки	161-177	178-192	193
Октябрь	Челночный бег 3х10 м (сек)	юноши	7.8-8.0	7.5-7.7	7.2-7.4
		девушки	9.0-9.3	8.7-8.9	8.3-8.6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	юноши	21	30	38
		девушки	7	14	20
Ноябрь	Подъем туловища в сед из п. лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)	юноши	22	27	31
		девушки	21	25	28
	Поднимание ног до вертикального положения из положения лежа на спине (раз)	юноши	20	31	41
		девушки	17	27	36
Декабрь	Прыжки через скакалку за 1 мин. (прыжки)	юноши	100-110	112-128	129
		девушки	110-121	122-138	139
	Выпрыгивание вверх из положения упор присев (кол-во раз за 20 сек)	юноши	14	17	19
		девушки	13	16	18
	Волейбол: верхний и нижний прием и передача сдача в кругу (кол-во раз)	юноши	14	16	21
		девушки	10	14	16
	Верхний и нижний прием передачи мяча через сетку в парах (кол-во раз)	юноши	10	10 + техника	12 + техника
		девушки	10	10 + техника	12 + техника

График сдачи контрольных нормативов по физической культуре для студентов Гуманитарно-правового колледжа.

1 курс. Весенний семестр.

Месяц	Контрольные нормативы	пол	1 балл	3 балла	5 баллов
Январь	Бадминтон: жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки	юноши	15	17	20
		Девушки	15	17	20

	Выпрыгивание вверх с упора присев за 20 сек (кол-во раз)	юноши	14	17	19
		девушки	13	16	18
	Бадминтон: жонглирование на разной высоте с перемещением	юноши	15	17	20
		девушки	15	17	20
Февраль	В висе поднимание согнутых в коленях ног (раз)	юноши	25	30	40
		девушки	15	20	35
	Прыжок в длину с места (см)	юноши	200-212	213-228	229
		девушки	161-177	178-192	193
Март	Челночный бег 5x10 м (сек)	юноши	14.0-13.4	13.3-12.7	12.6
		девушки	16.0-15.4	15.3-14.7	14.6
	Подъем туловища в сед из п. лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)	юноши	16-26	33-27	28-31
		девушки	15-19	20-23	24-28
Апрель	Приседание на одной ноге с опорой рукой о стену (раз)	юноши	10	12	14
		девушки	8	10	12
	Тест Купера (м)	юноши	1610-2011	2012-2413	2817
		девушки	1546-1849	1850-2180	2190
Май	Челночный бег 8x10 м (сек)	юноши	23.5-22.0	21.9-20.5	20.4 и менее
		девушки	27.0-25.0	24.7-23.0	22.9 и менее
	Бег на 30 метров (сек)	юноши	5.0-5.2	4.7-5.0	4.3-4.5
		девушки	5.5-6.0	5.3-5.5	5.0-5.2
	Бег 1000 метров (мин)	юноши	4.21-4.30	4.11-4.20	4.3-4.5
		девушки	5.21-5.30	5.11-5.20	5.0-5.10
	Баскетбол: броски с 3х точек (9 раз) попадания	юноши	5	6	7
		девушки	3	4	5
	Передача мяча в парах 30 сек 6 метров	юноши	26	27	28
		девушки	23	24	25

Последнее занятие месяца – контрольное занятие (сдача контрольных нормативов)

Посещаемость: 1 занятие оценивается в 0.5 балла

Смотри приложение 1

Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет по дисциплине «Физическая культура» проводится преподавателем в форме подсчёта оценок, полученных за семестр за все виды оценочных средств (контрольные нормативы, спортивные соревнования, тест, контрольная работа).

Приложение 1 Оценка уровня физических способностей

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	3	1	5	3	1
1	скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1 – 4,8	5,2 И ниже	4,8	5,9 – 5,3	6,1 И ниже
			17	4,3	5,0 – 4,7	5,2	4,8	5,9 – 5,3	6,1
2	координационные	Челночный бег 310 м,с	16	7,3 и выше	8,0 – 7,7	8,2 И ниже	8,4	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, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	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