

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  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Специальность

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

1. Наименование дисциплины: ОГСЭ.04 Физическая культура

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Наименование трудового действия	Наименование компетенции	Поэтапные результаты освоения дисциплины	Оценочные средства
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>			
	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>-</li> </ul>	<p>Контрольные нормативы, спортивные соревнования, реферат письменный тест, зачёт</p>
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>			
	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для</li> </ul>	<p>Контрольные нормативы, спортивные соревнования, письменный тест,</p>

	<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p>	<p>укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>-</p>	<p>зачёт</p>
<b>Раздел 3. Игровые виды спорта</b>			
	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>-</li> </ul>	<p>Контрольные нормативы, спортивные соревнования, письменный тест, дифференцированный зачёт</p>
<p><b>Форма промежуточной аттестации:</b>          -по очной форме обучения на базе основного общего образования – 3, 4, 5 семестр – зачёт, 6 семестр - дифференцированный зачёт.</p>			

**3. Методические материалы, определяющие процедуры и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине**

**Текущий контроль успеваемости**

**Типовые задания для оценочного средства – контрольные нормативы**

**График сдачи контрольных нормативов по физической культуре**

**2 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
	Челночный бег 3x10 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
Октябрь	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	юноши	21	30	38
		девушки	7	14	20
	Подъем туловища в сед из п. лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)	юноши	22	27	31
		девушки	21	25	28
Ноябрь	Поднимание ног до вертикального положения из положения лежа на спине (раз)	юноши	20	31	41
		девушки	17	27	36
	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
Декабрь	Волейбол: передача мяча чередованием	юноши	14	16	21
		девушки	10	14	16

	сверху/снизу двумя руками над собой				
	Прямая подача снизу и сверху	юноши	3	4	5 + техника
		девушки	3	4	5 + техника

**График сдачи контрольных нормативов по физической культуре  
2 курс. Весенний семестр.**

Месяц	Контрольные нормативы	пол	1 балл	3 балла	5 баллов
<b>Январь</b>	Бадминтон: укороченный удар с попаданием в пределы передней зоны	юноши	10	13	15
		Девушки	10	13	15
	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	
<b>Февраль</b>	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
	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
<b>Март</b>	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
	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	
<b>Апрель</b>	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

	Бег 1000 метров (мин)	девушки	5.5-6.0	5.3-5.5	5.0-5.2
		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
Май	Баскетбол: броски с 5х точек (15 раз) попадания	юноши	7	9	11
		девушки	5	7	9
	Ведение мяча вокруг зала правой и левой рукой с броском в кольцо (сек)	юноши	20,0	19,0	18,0
		девушки	22,0	21,0	20,0

Последнее занятие месяца – контрольное занятие (сдача контрольных нормативов)

Посещаемость: 1 занятие оценивается в 0.5 балла

#### Типовые задания для оценочного средства – спортивные соревнования

Вид спорта	Внутренние соревнования		Внешние соревнования	
	Участие	Призовые места	Участие	Призовые места
Волейбол	2-5	5	5-10	20
Баскетбол	2-5	5	5-10	20
Настольный теннис	2-5	5	5-10	20
Бадминтон	2-5	5	5-10	20
Спорт по выбору	2-5	5	5-10	20

#### 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

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Баллы</b>
Актуальность проблемы и ее понимание автором	– актуальность проблемы и темы; – новизна и самостоятельность в постановке проблемы; – наличие авторской позиции, самостоятельность суждений	2балл
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	4 балла
Обоснованность выбора литературы	– круг, полнота использования источников по проблеме	2 балл
Соблюдение требований к оформлению	– правильное оформление ссылок на используемую литературу; – грамотность и культура изложения; – соблюдение требований к оформлению и объему реферата	2 балл
<b>Итого</b>		<b>10 баллов</b>

### 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) бег по искусственной дорожке стадиона;
  - в) бег 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%	4 балла
	31-54%	6 балла
	55-74%	8 балла
	75-100%	10 баллов
<b>Итого</b>		<b>Максимально 10 баллов</b>

### **Промежуточная аттестация обучающихся**

#### **Зачёт**

Подсчёт баллов полученных за семестр за все виды деятельности (посещение занятий, сдача контрольных нормативов)

#### **Дифференцированный зачет**

Подсчёт баллов полученных за семестр за все виды деятельности (посещение занятий, сдача контрольных нормативов)