

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Российский новый университет»
Колледж**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

учебной дисциплины

ОГСЭ. 03 Физическая культура

для специальности среднего профессионального образования

40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

(базовая подготовка)

Москва 2024

Одобен предметной (цикло-
вой) комиссией по специальнос-
тям: 40.0204.Юриспруденция

Разработан на основе Феде-
рального государственного образова-
тельного стандарта для специальнос-
ти среднего профессионального об-
разования 40.0204.Юриспруденция

Протокол №5
от «12» января 2024 г.
Председатель предметной (цикло-
вой) комиссии:

Заместитель директора по УМР



/Лавриненко Е.Е.



/О.В.Козловская/

Авторы (составители): Мосина Елизавета Юрьевна -преподаватель высшей категории по физической культуре АНО ВО «Российский новый универси-тет» колледж.

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине

Физическая культура

наименование учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) ¹	ОК	Наименование темы ²	Уровень освоения темы	Наименование контрольно-оценочные средства	
				Текущий кон- троль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	ОК 04, 08	Тема № 1. Легкая атлетика.	2	Сдача контрольных нормативов. Практические работы 1- 15	Дифференцированный зачет
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	ОК 04, 08	Тема № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	2	Сдача контрольных нормативов. Практические работы 1- 7	Дифференцированный зачет

<p>уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	ОК 04, 08	Тема № 3. Спортивные игры.	2	<p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Практические работы 1- 19</p>	Дифференцированный зачет
<p>уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	ОК 04, 08	Тема № 4. Виды спорта (по выбору).	2	<p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Практические работы 1- 8</p>	Дифференцированный зачет
<p>уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	ОК 04, 08	Тема № 5. Виды спорта (по выбору).	2	<p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Практические работы 1- 17</p>	Дифференцированный зачет
<p>уметь: - использовать физкультурно-</p>	ОК 04, 08	Тема № 6. Силовая подготовка.	2	<p>Сдача контрольных нормативов.</p>	Дифференцированный зачет

<p>оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>				<p>Практические работы 1- 20</p>	
---	--	--	--	----------------------------------	--

Тест по ОФП.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 - 18	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 - 18	7,5	7,9—7,5	8,0 – 8,5	8,4	8,5 – 9,0	9,0 – 10,0
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 - 18	230	220	200	185	170	155
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 - 18	15	13	8	15	13	8
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 - 18	14	11	8	-	-	-
7	Скоростные	Бег 60 м, с	16 - 18	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
8	Скоростные	Бег 500 м, м	16 - 18	1,30	1,40	2,00	2,10	2,20	2,50
9	Силовые	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	16 - 18	42	31	27	16	11	9
10	Выносливость	Юноши – бег 2000 м, девушки – бег 1000 м. мин.	16 - 18	8,40	9,20	10,00	6,00	6,30	6,50
14	Скоростные	Бег 100 м, с.	16 - 18	14,40	14,80	15,5	16,5	17,2	18,2
15	Скоростно-силовые	Подъем туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 60 с.)	16 - 18	50	45	40	42	36	30
16	Скоростные	Прыжок на скакалке, 30 секунд	16 - 18	70	65	55	80	75	65
17	Силовые	Прыжок в длину с разбега	16 - 18	380	350	320	350	310	260
18	Выносливость	Вис на согнутых руках	16 - 18	35	30	25	30	27	20
19	Силовые	Отжимания в упоре на брусьях	16 - 18	12	10	7			

Тест по волейболу.

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Подача сверху, снизу. 3 попытки.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи.	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
Передача мяча над сеткой в движении	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Из трех попыток.	
Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру	
Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток.	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

Тест по баскетболу.

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)	
Передача мяча из-за головы и от пола	Оценивается техника передачи, точность передачи	
Бросок по кольцу	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, полезные действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

Темы рефератов по предмету «Физическая культура».

1-2ый курс

Темы рефератов:

1. История возникновения и развития физического воспитания.
2. История олимпийского движения в России.
3. Система физического воспитания в современной России.
4. Цель и задачи физического воспитания студентов.
5. Принципы физической культуры.
6. Нормативно-правовые акты комплекса ГТО.
7. Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО (6 ступень).
8. Требования комплекса ГТО к оценке уровня знаний и умений в области ФК и спорта.
9. История комплекса ГТО.
10. Знаки отличия комплекса ГТО и порядок награждения.
11. Спорт в жизни студенческой молодежи.
12. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов.

3-4ый курс

Темы рефератов:

1. Обмен веществ и энергии под воздействием направленной физической тренировки.
2. Воздействие физических упражнений на организм человека.
3. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам.
4. Основы методики физической культуры.
5. Методы физического воспитания.
6. Общедидактические и специфические методы физической культуры.
7. Понятия о двигательных качествах и навыках человека.
8. Методика формирования двигательных навыков.
9. Объем и интенсивность физической нагрузки.
10. Средства и методы совершенствования силы.
11. Средства и методы совершенствования быстроты.
12. Средства и методы совершенствования выносливости.
13. Средства и методы совершенствования гибкости.
14. Средства и методы совершенствования координационных способностей.
15. Средства восстановления после физической нагрузки.

Критерии оценивания.

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат выпускником не представлен.

Требования к результатам обучения студентов

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, ходьбы на лыжах, в плавании.

Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).

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;

бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);