


**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**
«Дагестанский государственный университет»
Колледж

УТВЕРЖДАЮ
директор Колледжа ДГУ

_____ Д.Ш. Пирбудагова
« 5 » _____ 04 2022г.

Фонд оценочных средств
по учебной дисциплине
ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Махачкала 2022

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Составитель:

Газимагомедова З. А. – преподаватель кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин Колледжа ДГУ.

Фонд оценочных средств дисциплины рассмотрен и рекомендован к утверждению кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин Колледжа ДГУ.

Протокол № 8 от «2» апреля 2022 г.

Зав.кафедрой естественнонаучных
и гуманитарных дисциплин к.э.н., доцент  Муртилова К.М-К.

Утвержден на заседании учебно-методического совета колледжа ДГУ

Ст. методист  /Дидиченко Е.Ш. /
подпись

**ПАСПОРТ фонда оценочных средств
по дисциплине
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

№ п/п	Контролируемые разделы, темы, модули	Наименование оценочного средства
1.	Раздел 1. Теоретическая часть	подготовка рефератов;
2.	Раздел 2. Практическая часть	Практические задания, контрольные нормативы.

**Перечень оценочных средств по дисциплине
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Практические задания	Средство контроля проверки умений применять полученные знания для выполнения физических упражнений определенного типа по теме или по разделу.	Комплект практических заданий
2.	Контрольные нормативы	Средство контроля проверки умений применять полученные знания с запасом в сторону улучшения при систематическом посещении занятий	Комплект контрольных нормативов
3.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы где автор раскрывает суть исследуемой проблемы приводит различные точки зрения а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов

**Критерии оценки
по дисциплине
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№ п/п	Наименование оценочного средства	Критерии оценивания на «неудовлетворительно»	Критерии оценивания на «удовлетворительно»	Критерии оценивания на «хорошо»	Критерии оценивания на «отлично»
2.	Практические задания	за неумение выполнять задания, предусмотренные программой, не владение методикой определения работоспособности.	задание выполнено не точно, расчет неверен	небольшие погрешности в выполнении задания	задание выполнено полностью.

3.	Контрольные нормативы	упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.	упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.	упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.	упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.
4.	Реферат	тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.	тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.	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.	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.

Виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Выполнить комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).

4. Выполнить комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Выполнить комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Выполнить комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

Практические задания

Оценка	Характеристика
Отлично	По итогам выполнения контрольных нормативов с запасом в сторону улучшения при систематическом посещении занятий
Хорошо	Статистика за выполнение контрольных нормативов согласно критериям оценки выполнения
Удовлетворительно	Статистика за выполнение контрольных нормативов, при не твердом освоении умений и навыков
Неудовлетворительно	Ставится за неумение выполнять контрольные нормативы, соответствующую работу предусмотренной программой

Легкая атлетика:

Прыжки в длину с места (юноши), (девушки);

Метания гранаты 700 гр. (юноши), (девушки 500 гр);.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз), (юноши);

Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юноши), девушки (лежа, высота перекладины 100 см.);

Челночный бег 3*10 м/с (юноши), (девушки);

Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз), (юноши), (девушки);

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз), (юноши), (девушки);

Поднимание ног до перекладины;

Бег 100 м/сек (юноши), (девушки);

Бег 1000 м/сек (юноши);

Бег 3000 м/сек (юноши);

Бег 500 м/сек (девушки);

Бег 2000 м/сек (девушки);

Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (юноши), (девушки);

Приседание (юноши), (девушки).

Волейбол:

10 передач волейбольного мяча без обивки;

Передача мяча в парах через сетку;

Передача мяча сверху над собой (10 раз);

Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу;

Прием мяча снизу с подачи;

Верхняя подача в зону;

Баскетбол:

Передача мяча партнеру на расстоянии 3 метра;

Бросок в кольцо, в движении 10 раз;

Штрафной бросок 10 раз.

Комплект контрольных нормативов Возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Удовлетв орительн о	Хорошо	Отличн о	Удовлетв орительн о	Хорошо	Отличн о
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	-	7	9	15

	(количество раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

Темы рефератов

4. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
5. Развитие физической культуры и спорта в России.
6. Олимпиада 2014г.
7. Волейбол в России в 21 веке.
8. Баскетбол в России в 21 веке.
9. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.
10. Комплексы самостоятельных упражнений для развития скоростных качеств.
11. Комплексы упражнений по силовой подготовке.
12. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.
13. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.
14. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники лыжных ходов.
15. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники плавания.
16. Физическая культура как фактор здоровья и долголетия. Возрастные изменения в организме женщины в процессе старения.
17. Современные методики коррекции фигуры средствами физической культуры: шейпинг, йога, бодибилдинг и др.
18. Основы методики дыхательной гимнастики.
19. Понятие о физической реабилитации, средства и методы.
20. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи.
21. Средства и методы реализации профессионально-прикладной физической подготовки.
22. Дефекты осанки, их профилактика.
23. Корректирующие упражнения при дефектах осанки и сколиозах.
24. Современные дыхательные методики.

25. Закаливание - средство профилактики простудных заболеваний.
26. Профилактика плоскостопия.
27. Физическое воспитание в семье
28. Развитие двигательных способностей
29. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
30. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
31. Основы и организация школьного туризма.
32. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
33. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
34. Способы улучшения зрения.
35. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
36. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
37. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
38. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
39. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
40. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
41. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
42. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
43. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
44. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
45. Средства и методы воспитания физических качеств.
46. Виды физических нагрузок, их интенсивность

Самостоятельная работа студентов, имеющих освобождение от занятий физической культурой

Темы на каждое занятие для студентов

1. Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.
2. Описание своего заболевания.
6. Показания и противопоказания при занятиях физической культурой.
7. Составление комплекса упражнений с учетом своего заболевания.
8. Составить комплекс специальных беговых упражнений.
9. Организация подвижных игр.
11. Правила проведения подвижных игр.
12. 5 подвижных игр (описание).
13. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
14. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (гибкость).
15. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (координация).
16. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (в парах).
17. Составить разминку соответствующую избранному виду спорта (баскетбол).
18. Составить разминку соответствующую избранному виду спорта (волейбол).
19. Составить разминку соответствующую избранному виду спорта (футбол).
20. Составить разминку соответствующую избранному виду спорта (лыжи).
21. Составить разминку соответствующую избранному виду спорта (гимнастика)
22. Броски мяча в баскетболе: из-под кольца (варианты)
23. Броски мяча в баскетболе: средний бросок (+ штрафной)
24. Броски мяча в баскетболе: дальний (3 очка)
25. Приемы жонглирования мячом в баскетболе.
26. Составить комплекс упражнений (оздоровительная аэробика).
27. Составить комплекс УГГ.

28. Составить комплекс упражнений восстановительного характера.
29. Особенности будущей профессиональной деятельности, требования к функциональному состоянию организма будущего специалиста.
30. Особенности будущей профессиональной деятельности. Возможности использования средств физической культуры в профессиональной деятельности.
31. Особенности будущей профессиональной деятельности (составить профессиограмму будущей деятельности).

Темы на каждое занятие для студентов, освобожденных от занятий физической культурой

1. Возможности самоконтроля.
2. Антропометрическое измерение.
3. Функциональные наблюдения.
4. Провести самостоятельные антропометрические измерения.
5. Стойки и перемещения волейболиста.
6. Верхняя передача в волейболе.
7. Нижняя передача в волейболе.
8. Техника попеременного двухшажного хода.
9. Имитационные упражнения (лыжи).
10. Техника одновременного одношажного хода.
11. Техника одновременного бесшажного хода.
12. Обучение спуску в различных стойках (лыжи).
13. Обучение подъему «елочкой», «лесенкой».
14. Составить комплекс упражнений на развитие силы мышц рук.
15. Составить комплекс дыхательных упражнений.
16. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
17. Составить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.
18. Составить комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.
19. Развитие аэробной возможности организма.
20. Основные движения в оздоровительной аэробике.
21. Как подобрать упражнения в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения.
22. Развитие силы мышц ног.
23. Развитие прыгучести.
24. Написать правила соревнований одного из видов л/атлетики.
25. Написать правила соревнований одного из видов л/атлетики.
26. Написать правила соревнований одного из видов л/атлетики.
27. Техника прыжка в длину с места.
28. Составить физкультпаузу.
29. Составить физкультминутку.