



Сибирский университет
потребительской
кооперации
(СибУПК)

автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования Центросоюза Российской Федерации
«Сибирский университет потребительской кооперации»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
Ватлина Д.В. Ватлина

«25» января 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации
по дисциплине

БД.05 Физическая культура

по специальности:

40.02.02 Правоохранительная деятельность

Квалификация: Юрист

по программе базовой подготовки

Новосибирск
2023

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного приказом Минобрнауки Российской Федерации от 12.05.2014 № 509.

РАЗРАБОТЧИК:

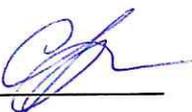
Н.С. Кончиц, доктор медицинских наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта.

РЕЦЕНЗЕНТ:

А.Н. Соколев, канд. биол. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта.

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» рассмотрен и одобрен на заседании кафедры физического воспитания и спорта от 25 января 2023 г., № 6

Заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта


С.Г. Немилостивая

Оценочные средства для проверки хода освоения дисциплины и достижения планируемых результатов обучения

Результат обучения по ФГОС	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
<p style="text-align: center;"><i>Личностные результаты освоения дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения 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); ▪ готовность к служению Отечеству, его защите; ▪ сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; ▪ сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; ▪ сформированность навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; ▪ сформированность готовности и способности к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; ▪ сформированность развивать эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; ▪ сформированность воспитать принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и пси- 	Тема 1.1-18.1	ПЗ(КН)-1-10 Р 1-44

хологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

метапредметные результаты освоения дисциплины:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- готовность самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- умение использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- умение выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

предметные результаты освоения дисциплины:

- сформированность умений 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);
- сформированность владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- сформированность владения основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- сформированность владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- сформированность владения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Условные обозначения:

ПЗ (КН) – практические задания (контрольные нормативы),

Р – реферат.

Раздел 2. Оценочные материалы

2.1 Оценочные материалы: текущий контроль

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины и предусматривает систематическую проверку качества получаемых обучающимися умений, знаний и навыков. Оценочными средствами являются: рефераты, контрольные нормативы.

2.1.2 ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Контрольные нормативы (тесты) для оценки физической подготовленности обучающихся

Девушки

тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Бег 2000 м (мин, сек)	10.10	10.50	11.15	11.50	12.15
2.Бег на лыжах 3 км (мин,сек)	18.00	18.30	19.30	20 00	21.00
3.Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
4.Подтягивание в висе лежа (высота 90 см)	20	16	10	6	4
5.Приседание на одной ноге (кол-во раз)	12	10	8	6	

Юноши

тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
6.Бег 3000 м (мин,сек)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
7.Бег на лыжах 5 км (мин,сек)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
8.Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
9.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
10. Разгибание рук в упоре лежа	40	30	20	10	5

2.1.3 РЕФЕРАТЫ

Темы рефератов

Тема курса	Темы рефератов
Физическая культура и спорт	<ol style="list-style-type: none">1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.2. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья человека.3. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.4. Основные положения организации физического воспитания в вузе.5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.6. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции человека.7. Природные и социально-экологические факторы, воздействующие на организм и жизнедеятельность человека.

8. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
9. Неблагоприятное воздействие гипокинезии и гиподинамии на организм человека.
10. Обеспечение устойчивости и совершенствование организма человека к физической и умственной деятельности средствами физической культуры.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма человека под воздействием направленных физических упражнений.
12. Особенности функционирования центральной нервной системы человека.
13. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
14. Обмен веществ и работа сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата человека.
15. Функциональные возможности и проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
16. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
17. Составляющие здоровый образ жизни человека.
18. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности человека.
19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни человека.
20. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.
21. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
22. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
23. Особенности использования учебных и самостоятельных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов.
24. Методические принципы физического воспитания.
25. Общая и специальная физическая подготовка при занятиях физическими упражнениями и спортом.
26. Формы, методы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
27. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности студентов.
28. Контроль и самоконтроль за эффективностью проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
29. Студенческий спорт и его организационные особенности.
30. Социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду.
31. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов на учебных занятиях и во внеурочное время.
32. Влияние форм и видов труда специалистов на содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
33. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
34. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

	<p>35. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>36. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>37. Психофизиологические учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>38. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>39. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>40. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>41. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p> <p>42. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>43. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</p> <p>44. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>
--	--

2.2 Оценочные материалы: промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных результатов обучения по дисциплине в форме дифференцированного зачета.

Процедура проведения:

Зачет проводится в конце семестра по завершении аудиторной и самостоятельной работы по дисциплине. Для получения дифференцированного зачета обучающийся должен:

- посетить все практические занятия в случае пропусков, отработать все пропущенные занятия (допускается 2 пропуска без предъявления справки);
- сдать контрольные нормативы выполнить все задания самостоятельной (внеаудиторной) работы (написать и сдать реферат).

Контроль и оценку самостоятельной (внеаудиторной) работы преподаватель осуществляет на занятиях и в процессе консультаций.

- написание и сдача реферата.

Реферат	<p>Форма предъявления: темы рефератов.</p> <p>Процедура: студент выбирает тему, из предложенных по согласованию с преподавателем. На подготовку реферата дается две-три недели. Рефераты могут выполняться с использованием компьютерной презентации или раздаточных иллюстративных материалов. По окончании доклада студент отвечает на вопросы преподавателя.</p> <p>Шкала оценивания /критерии:</p>
----------------	---

	<p>Критерии оценивания:</p> <p>- «отлично» - выставляется обучающемуся, если содержание реферата - соответствует заявленной теме; имеет чёткую и логическую структуру; содержит качественный анализ найденного материала; при защите обучающийся - свободно ориентируется в материале, полно и аргументировано отвечает на дополнительные вопросы, делает самостоятельные выводы, умозаключения; использует наглядный материал</p> <p>- «хорошо» - выставляется обучающемуся, если содержание реферата - соответствует заявленной теме; имеет логическую структуру; содержит анализ найденного материала; при защите обучающийся - ориентируется в материале, не полно, но аргументировано отвечает на дополнительные вопросы, делает самостоятельные выводы, умозаключения; использует наглядный материал</p> <p>- «удовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если содержание реферата: соответствует заявленной теме; в целом имеет четкую композицию и структуру, но есть логические нарушения в представлении материала; представлен не полный анализ найденного материала; при защите обучающийся - не полно отвечает на дополнительные вопросы, не может делать самостоятельных выводов; не использует наглядный материал</p> <p>- «неудовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если содержание реферата: не подготовлено; не соответствует заявленной теме; не обладает четкой и логической структурой; отсутствует качественный анализ найденного материала; при защите обучающийся - не отвечает на дополнительные вопросы; не использует наглядный материал</p>																			
<p>Практическое задание (контрольный норматив)</p>	<p>Форма предъявления: норматив Процедура: студент выполняет норматив Шкала оценивания /критерии: оценивается по таблице контрольных тестов.</p> <table border="1" data-bbox="400 1128 1508 1514"> <tr> <td data-bbox="400 1128 571 1386">«Зачтено»</td> <td colspan="2" data-bbox="576 1128 1508 1234">Студент приступил к выполнению норматива и выполнил его согласно подготовке.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="400 1240 571 1274">Отлично</td> <td data-bbox="576 1240 900 1274"></td> <td data-bbox="904 1240 1508 1274">Выполнение теста на оценку 20-25 баллов</td> </tr> <tr> <td data-bbox="400 1281 571 1314">Хорошо</td> <td data-bbox="576 1281 900 1314"></td> <td data-bbox="904 1281 1508 1314">Выполнение теста на оценку 15-19 баллов</td> </tr> <tr> <td data-bbox="400 1321 571 1355">Удовлетворительно</td> <td data-bbox="576 1321 900 1355"></td> <td data-bbox="904 1321 1508 1355">Выполнение теста на оценку 6-14</td> </tr> <tr> <td data-bbox="400 1361 571 1451">«Не зачтено»</td> <td data-bbox="576 1361 900 1451">Неудовлетворительно</td> <td data-bbox="904 1361 1508 1451">Выполнение тестов на оценку 5 баллов</td> </tr> <tr> <td data-bbox="400 1458 571 1514"></td> <td colspan="2" data-bbox="576 1458 1508 1514">Студент не приступал к выполнению норматива.</td> </tr> </table>		«Зачтено»	Студент приступил к выполнению норматива и выполнил его согласно подготовке.		Отлично		Выполнение теста на оценку 20-25 баллов	Хорошо		Выполнение теста на оценку 15-19 баллов	Удовлетворительно		Выполнение теста на оценку 6-14	«Не зачтено»	Неудовлетворительно	Выполнение тестов на оценку 5 баллов		Студент не приступал к выполнению норматива.	
«Зачтено»	Студент приступил к выполнению норматива и выполнил его согласно подготовке.																			
Отлично		Выполнение теста на оценку 20-25 баллов																		
Хорошо		Выполнение теста на оценку 15-19 баллов																		
Удовлетворительно		Выполнение теста на оценку 6-14																		
«Не зачтено»	Неудовлетворительно	Выполнение тестов на оценку 5 баллов																		
	Студент не приступал к выполнению норматива.																			
<p>Дифф.зачет</p>	«Зачтено»	Обучающийся демонстрирует достаточно полное (допускается с небольшими неточностями) владение навыками применения методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, выполнены нормативы (выполнены тестовые задания, сдан реферат)																		
	«Не зачтено»	Обучающийся демонстрирует не владение навыками применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, не выполнены нормативы (не выполнены тестовые задания, не сдан реферат)																		