



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

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

Л.В. Ватлина

«25» января 2023г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для текущего контроля  
и промежуточной аттестации  
по дисциплине

**ОГСЭ.04 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:**

С.Г. Немилостивая, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта

**РЕЦЕНЗЕНТ:**

В.В. Момот, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта.

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» рассмотрен и одобрен на заседании кафедры физического воспитания и спорта, протокол 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	Код контролируемой компетенции	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
<p>32: методы и способы повышения мотивационной сферы в профессиональной деятельности</p> <p>У2: использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;</p> <p>33: типовые методы и способы выполнения профессиональных задач</p> <p>У3: воспитать российскую гражданс</p>	<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14 ПК 1.6</p>	<p>Тема 1.1-18.1</p>	<p>ПЗ(КН)-1-10 Р 1-44</p>
<p>кую 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>36: способы нахождения и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</p> <p>У6: выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p> <p>310: способы самосовершенствования</p>			

<p>ния, при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</p> <p>У10: самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности</p> <p>З14: разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни,</p> <p>У14: 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>З1.6: нормативно-правовую базу для административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.</p> <p>У1.6: продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>			
---	--	--	--

**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"><li>1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.</li><li>2. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья человека.</li><li>3. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.</li><li>4. Основные положения организации физического воспитания в вузе.</li><li>5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</li><li>6. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции человека.</li><li>7. Природные и социально-экологические факторы, воз-</li></ol>

	<p>действующие на организм и жизнедеятельность человека.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.</li> <li>9. Неблагоприятное воздействие гипокинезии и гиподинамии на организм человека.</li> <li>10. Обеспечение устойчивости и совершенствование организма человека к физической и умственной деятельности средствами физической культуры.</li> <li>11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма человека под воздействием направленных физических упражнений.</li> <li>12. Особенности функционирования центральной нервной системы человека.</li> <li>13. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</li> <li>14. Обмен веществ и работа сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата человека.</li> <li>15. Функциональные возможности и проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.</li> <li>16. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.</li> <li>17. Составляющие здорового образа жизни человека.</li> <li>18. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности человека.</li> <li>19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни человека.</li> <li>20. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.</li> <li>21. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.</li> <li>22. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.</li> <li>23. Особенности использования учебных и самостоятельных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов.</li> <li>24. Методические принципы физического воспитания.</li> <li>25. Общая и специальная физическая подготовка при занятиях физическими упражнениями и спортом.</li> <li>26. Формы, методы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.</li> <li>27. Планирование объема и интенсивности физических</li> </ol>
--	---

	<p>упражнений с учетом умственной учебной деятельности студентов.</p> <p>28. Контроль и самоконтроль за эффективностью проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.</p> <p>29. Студенческий спорт и его организационные особенности.</p> <p>30. Социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду.</p> <p>31. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов на учебных занятиях и во внеурочное время.</p> <p>32. Влияние форм и видов труда специалистов на содержание профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>33. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p> <p>34. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>35. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>36. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>37. Психофизиологические основы 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><b>Форма предъявления:</b> темы рефератов.</p> <p><b>Процедура:</b> 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><b>Шкала оценивания /критерии:</b></p> <p>Критерии оценивания:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- «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</li><li>- «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</li><li>- «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</li><li>- «неудовлетворительно» - выставляется обучающемуся,</li></ul>
---------	---



	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		
Практическое задание (контрольный норматив)	<b>Форма предъявления:</b> норматив <b>Процедура:</b> студент выполняет норматив <b>Шкала оценивания /критерии:</b> оценивается по таблице контрольных тестов.		
	«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.			
Дифф.зачет	«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)
--	--	---