

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ДЛЯ ВСЕХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

**III КУРСА**

## Паспорт фонда оценочных средств

Учебная дисциплина «Физическая культура»

Форма промежуточного контроля – дифференцированный зачёт.

Форма обучения – очная.

### 1.Соответствие оценочных средств контролируемым знаниям, умениям, практическому опыту, общим и профессиональным компетенциям

№ п/п	контролируемые разделы, темы дисциплины	Код контролируемой компетенции или её части	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточный аттестация
1	Легкая атлетика	ОК -2 ОК – 3 ОК - 6	<b><u>ОК -2:</u></b> 31,У1. <b><u>ОК – 3:</u></b> 31, У1. <b><u>ОК-6:</u></b> 31,У1.	Практические задания, контрольные нормативы	Зачетные нормативы, защита реферата
2	Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка.	ОК -2 ОК – 3 ОК - 6	<b><u>ОК -2</u></b> 31,У1 <b><u>ОК – 3</u></b> 31,У1 <b><u>ОК – 6</u></b> 31,У1	Практические задания, контрольные нормативы	Зачетные нормативы, защита реферата
3	Волейбол	ОК -2 ОК – 3	<b><u>ОК -2</u></b> 31,У1	Практические задания, контрольные	Зачетные нормативы,

		ОК - 6	<b><u>ОК – 3</u></b> 31,У1 <b><u>ОК – 6</u></b> 31, У1	нормативы	защита реферата
4	Баскетбол	ОК -2 ОК – 3 ОК - 6	<b><u>ОК -2</u></b> 31,У1 <b><u>ОК – 3</u></b> 31,У1 <b><u>ОК – 6</u></b> 31, У1	Практически е задания, контрольные нормативы	Зачетные нормативы, защита реферата

### **.Перечень общих компетенций**

код компетенции	формулировка компетенции
<b>ОК</b>	<b>ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>
<b>ОК 2</b>	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
<b>ОК 3</b>	принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
<b>ОК 6</b>	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

## 2.Перечень общих компетенций

код компетенции	формулировка компетенции
<b>ОК</b>	<b>ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>
<b>ОК 2</b>	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
<b>ОК 3</b>	принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
<b>ОК 6</b>	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

### Компонентный состав компетенций

код и формулировка	компонентный состав	
	умеет:	знает:
<b>ОК-2:</b> организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;	<b>У1-</b> организовывать поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;	<b>З1</b> – основы здорового образа жизни;
<b>ОК-3:</b> принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	<b>У1-</b> использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	<b>З2</b> – основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности;
<b>ОК-6:</b> работать в коллективе	<b>У1</b> – использовать	<b>З1</b> – о роли физической
и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.	культуры в профессиональном и социальном развитии;

### 3. Характеристика оценочных материалов

№ п/п	наименование оценочного средства	характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b>			
1.	Лёгкая атлетика	<p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту, метания.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p>	комплект контрольных нормативов
2.	Спортивные игры	<p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование).</p> <p>Оценка технико-тактических действий в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p>	комплект контрольных нормативов
3.	Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовки.	Оценка техники обязательных элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем	комплект контрольных нормативов

		разгибом с лопаток, шпагаты.  Оценка техники выполнения упражнений на снарядах.	
<b>ПИСЬМЕННЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА</b>			
	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов

#### 4.Перечь практических работ

№ темы	темы (разделов практического обучения) дисциплины
1.	<b>Легкая атлетика</b> (Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);)
2.	<b>Атлетическая общая физическая подготовка</b> (Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.)
3.	<b>Волейбол</b> (Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола )

4.	<p><b>Баскетбол</b>  ( Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра поправилам.)</p>
----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Критерии оценки.

Выставление положительной оценки за **месяц**:

- а) необходимо посещение занятий по программе.*
- б) сдача учебных нормативов по разделу программы.*
- в) текущие оценки за работу на занятии.*

Выставление положительной оценки за **семестр**:

- а) получение оценок за каждый месяц.*
- б) аттестация всех зачётов в течении месяца.*
- в) нет пропусков занятий без уважительной причины.*

### 5.Методика проведения контроля

№ п/п	критерии оценивания	оценка/зачет
1	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.	Оценка 5 (отлично)
2	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.	Оценка 4 (хорошо)
3	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению испытывает затруднения в выполнении задания..	Оценка 3  (удовлетворительно)
4	допущены грубые ошибки, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания. Не справляется с заданием	Оценка 2  (неудовлетворительно)

### 6.Письменные оценочные средства.

Реферат	Продукт самостоятельной работы аспиранта, 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
---------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------

### **7.Методика проведения контроля.**

№ п/п	критерии оценивания	оценка/зачет
1	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 5 (отлично)
2	основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.	Оценка 4 (хорошо)
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.	Оценка 3 (удовлетворительно)

### **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
3. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
4. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
5. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
6. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
7. Режим в трудовой и учебной деятельности.



8. Активный отдых.
9. Вводная и производственная гимнастика.
10. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
11. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
12. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их форм и содержания.
13. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
14. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
15. Основные принципы самостоятельных занятий и их гигиена.
16. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.
17. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
18. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
19. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организации.
20. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.
21. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.
22. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.
23. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.
24. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
25. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.
26. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
27. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
28. Современное состояние физической культуры и спорта.
29. Физическая культура и личность профессионала.
30. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.
31. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
32. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями
33. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
34. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
35. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
36. Роль физической культуры в целях профилактики профессиональных заболеваний и травматизма
37. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
38. Проблема сколиоза среди молодежи

