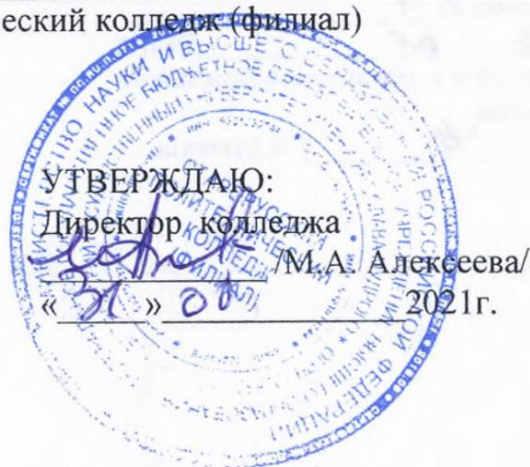


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»

Старорусский политехнический колледж (филиал)



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ОУД.06 Физическая культура

Специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора <u>Е.Н. Васильева</u> /Е.Н.Васильева/ « 31 » 08 2021 г.	РАЗРАБОТЧИК: преподаватель колледжа _____ А.Н.Шумилов « ____ » _____ 2021 г.
---	---

Старая Русса
2021 г.

Рассмотрена: Предметной (цикловой) комиссией социально – гуманитарного направления Протокол № <u>1</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2021 г. Председатель предметной (цикловой) комиссии <u>Ж -</u> Т.А.Матеуш	Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (Приказ Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014 г. № 508, зарегистрировано в Минюсте России 29.07.2014 г. №33324) и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 (ред. от 11.12.2020 г.).
--	--

Паспорт комплекта фонда оценочных средств по учебной дисциплине
ОУД 05 Физическая культура
09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Наименование раздела, темы	Коды контролируемых компетенций	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Наименование контрольно-оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Тема 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	ОК. 2 ОК 3. ОК 6.	уметь: использовать физкультурно-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	фронтальный, групповой и индивидуальный Методы контроля: сдача практических нормативов и тестирование.	Дифференцированный зачет во 2 семестре
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	ОК. 2 ОК 3. ОК 6.	уметь: использовать физкультурно-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	фронтальный, групповой и индивидуальный Методы контроля: сдача практических нормативов и тестирование	
Тема 1.3 Совершенствование техники метания гранаты (юноши -700гр., девушки	ОК. 2 ОК 3. ОК 6.	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	фронтальный, групповой и индивидуальный	

– 500гр.)		укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Методы контроля: сдача практических нормативов и тестирование	
Тема 1.4 Кроссовая подготовка	ОК. 2 ОК 3. ОК 6.	уметь: использовать физкультурно-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	фронтальный, групповой и индивидуальный Методы контроля: сдача практических нормативов и тестирование	
Тема 1.5 Воспитание скоростно-силовых способностей (качеств)	ОК. 2 ОК 3. ОК 6.	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового	фронтальный, групповой и индивидуальный Методы контроля: сдача практических нормативов и тестирование	

РАЗДЕЛ 2 ВОЛЕЙБОЛ Тема 2.1 Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи	ОК. 2 ОК 3. ОК 6.	образа жизни уметь: использовать физкультурно-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	фронтальный, групповой и индивидуальные. Методы контроля: устный опрос, сдача практических нормативов	
Тема 2.2 Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу	ОК. 2 ОК 3. ОК 6.	уметь: использовать физкультурно-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	фронтальный, групповой и индивидуальные. Методы контроля: устный опрос, сдача практических нормативов	
Тема 2.3 Совершенствование техники передачи мяча сверху	ОК. 2 ОК 3. ОК 6.	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в	фронтальный, групповой и индивидуальные. Методы контроля: устный опрос, сдача практических нормативов.	

		общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни		
Тема 2.4 Совершенствование техники нападающего удара	ОК. 2 ОК 3. ОК 6.	уметь: использовать физкультурно-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	фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: устный опрос, сдача практических нормативов.	
Тема 2.5 Совершенствование техники одиночного и группового блокирования	ОК. 2 ОК 3. ОК 6.	уметь: использовать физкультурно-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	фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: устный опрос, сдача практических нормативов.	
Тема 2.6 Тактические действия в защите и нападении	ОК. 2 ОК 3. ОК 6.	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: устный опрос	

		профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни		
РАЗДЕЛ 3 БАСКЕТБОЛ Тема 3.1 Совершенствование техники передвижения (остановок, поворотов, стоек)	ОК. 2 ОК 3. ОК 6.	уметь: использовать физкультурно-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	фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: устный опрос, сдача практических нормативов.	
Тема 3.2 Совершенствование техники приема мяча и его передачи	ОК. 2 ОК 3. ОК 6.	уметь: использовать физкультурно-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	фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: устный опрос, сдача практических нормативов.	
Тема 3.3 Совершенствование техники ведения мяча	ОК. 2 ОК 3. ОК 6.	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную	фронтальный, групповой и индивидуальный	

		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	й. Методы контроля: устный опрос, сдача практических нормативов.	
Тема 3.4 Совершенствование техники броска мяча с различных исходных положений	ОК. 2 ОК 3. ОК 6.	уметь: использовать физкультурно-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	фронтальный, групповой и индивидуальный. Методы контроля: устный опрос, сдача практических нормативов.	

Промежуточная аттестация

Семестр 1 – 6

Форма промежуточной аттестации зачет

Перечень вопросов и (или) практических заданий:

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,5	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500 м (мин. сек.)	-	-	-	1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м (мин. сек.)	3,30	3,40	3,55	-	-	-
Бег 2000 м (мин. сек.)	-	-	-	11,00	11,50	12,30
Бег 3000 м (мин. сек.)	12,30	13,30	14,30	-	-	-
Метание гранаты:				20	18	15
700 г. (м)	40	35	30	-	-	-
Прыжки в длину с	4,50	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	14	11	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (в мин. раз)				35	30	25
Марш бросок (мин.) 3 км.				19	21	23

6 км.	30	32	34	-	-	-
Сгибание, разгибание рук в упоре	35	30	27	15	10	8
Прыжки в длину с места	2,50	2,30	2,10	1,80	1,60	1,50

Волейбол

Передача мяча над собой:

Оценка 5	10 передач
Оценка 4	9 передач
Оценка 3	8 передач

Примечание: передача осуществляется в кругу, также оценивается техника передачи.

Передача мяча в парах сверху:

Оценка 5	30 передач
Оценка 4	25 передач
Оценка 3	20 передач

Примечание: передача осуществляется через сетку из - за линии нападения, также оценивается техника передачи.

Передача мяча в парах снизу:

Оценка 5	30 передач
Оценка 4	25 передач
Оценка 3	20 передач

Примечание: передача осуществляется через сетку из - за линии нападения, также оценивается техника передачи.

Подача:

Оценка 5	7 подач
Оценка 4	6 подач

Оценка 3

5 подач

Примечание: подача осуществляется любым способом (нижняя прямая или верхняя прямая)

Одиночное и групповое блокирование

Оценка 5

Структура исполнения
выдержана полностью

Оценка 4

незначительные
погрешности в технике
исполнения

Оценка 3

Упражнение выполнено
со значительными
погрешностями в технике
исполнения.

Примечание: не допускается касание сетки при блокировании, оценивание происходит во время двухсторонней игры.

Тактические умения и навыки: оцениваются в степени коллективности игровых действий, студенты должны различать тактику игры в нападении и защите. Каждая из них предполагает: командные, групповые и индивидуальные действия игроков.

Баскетбол

Броски мяча в корзину со штрафной линии:

Оценка 5

4 попадания

Оценка 4

3 попадания

Оценка 3

2 попадания

Примечание: количество попаданий оценивается из пяти бросков, также оценивается техника броска.

Ведение мяча, передвижения (остановки, повороты, стойки): осуществляется по периметру спортивного зала, по прямой, по кругу, а также змейкой (произвольно).

Оценка 5

Структура исполнения

Оценка 4	выдержана полностью незначительные погрешности в технике исполнения
Оценка 3	Упражнение выполнено со значительными погрешностями в технике исполнения.

Примечание: оценивается техника ведения, упражнение выполняется без учета времени

Приема мяча и его передача: упражнение выполняется в парах, осуществляется по периметру спортивного зала, по прямой.

Оценка 5	структура исполнения выдержана полностью
Оценка 4	незначительные погрешности в технике исполнения
Оценка 3	Упражнение выполнено со значительными погрешностями в технике исполнения.

Примечание: оценивается техника ведения, упражнение выполняется без учета времени

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие/Ю.И. Евсеев. - Изд. 5-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 379 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учеб. для вузов/В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2008. - 366 с.

Дополнительная литература:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования/В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.
2. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Мастерство, 2002. – 149 с.
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: метод. пособие для самостоятельной работы студентов/ авт.-сост.А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. - М.: Сов. спорт, 2005. - 58 с.

Профессиональные информационные системы CAD и CAM.