**Приложение к рабочей программе**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«НОЖАЙ-ЮРТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

44.02.01 Дошкольное образование

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 3 года 10 месяцев

На базе основного общего образования

 Ножай-Юрт, 2021

Фонд оценочных средств учебной дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического цикла «Физическая культура» разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ.05 Физическая культура по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ножай-Юртовский государственный техникум».

Одобрено и рекомендовано с целью практического применения МС ГБПОУ «НГТ»

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.

Председатель МС ГБПОУ «НГТ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**СОДЕРЖАНИЕ**

**№** **Наименование раздела ФОС** **Стр.**

**п/п**

**1.** **ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ** **4**

**1.1. Общие положения 4 1.2. Знания и умения, формируемые в процессе освоения программы учебной 4**

**дисциплины ОГСЭ. 05. Физическая культура**

**1.3.** **Компетенции, формируемые в процессе освоения программы учебной** **5 дисциплины ОГСЭ. 05. Физическая культура**

**1.4.** **Формы контроля и оценки результатов освоения программы учебной** **6 дисциплины**

**1.5. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке 7 1.6. Контроль и оценка освоения программы учебной дисциплины 8**

**2.** **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ по учебной дисциплине ОГСЭ.05.** **14 Физическая культура**

**2.1.** **Контрольно-оценочные средства для проведения рубежного (тематического)** **14 контроля**

**2.2. Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля 17 2.3. Контрольно-оценочные средства для проведения промежуточной 21**

**аттестации**

**Литература для обучающихся** **23**

3

**1. ПАСПОРТ**

**ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по ОГСЭ. 05 Физическая культура**

* 1. **Общие положения**

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки результатов освоения обучающимися программы учебной дисциплины ОГСЭ. 05. Физическая культура основной профессиональной образовательной программы по специальностям СПО **44.02.01 Дошкольное образование.**

Фонд оценочных средств включает материалы для проведения текущего контроля, рубежного контроля и промежуточной аттестации в форме зачета.

Фонд оценочных средств позволяет оценивать умения, знания, способствующие формированию компетенций.

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с положениями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

**1.2. Знания и умения, формируемые в процессе освоения программы учебной дисциплины ОГСЭ. 05. Физическая культура**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном

развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

4

**1.3. Компетенции, формируемые в процессе освоения программы**

**учебной дисциплины ОГСЭ. 05. Физическая культура**

**Общие компетенции:**

ОК.1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК.2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК.3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

ОК.5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности;

ОК.6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами;

ОК.7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса;

ОК.8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития,

заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

ОК.9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий;

ОК.10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей;

ОК.11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

**Профессиональные компетенции:**

ПК.1.1. Определять цели и задачи, планировать занятия;

ПК.1.2. Проводить занятия;

5

ПК.2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать

внеурочные занятия;

ПК.2.2. Проводить внеурочные занятия;

ПК.3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу;

ПК.3.3. Проводить внеклассные мероприятия.

**1.4. Формы контроля и оценки результатов освоения программы учебной дисциплины**

**Текущий контроль**

Самостоятельная работа

Защита рефератов

**Тематический (рубежный) контроль** Контрольная работа

Контрольно – аттестационный

норматив

**Промежуточная аттестация**

Зачет

6

**1.5. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

В результате освоения по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих знаний и умений:

**Результаты обучения**

**(освоенные умения, усвоенные знания)**

***Умения***

**Формы и методы контроля и оценки**

**результатов обучения**

У1. Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Контроль и оценка ведения дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития студента.

Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития:

- быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей.

Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики для медицинских работников, физкульт паузы.

Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для профилактики нарушений осанки.

Анализ и оценка демонстрируемого студентом комплекса закаливающих процедур.

Анализ и оценка демонстрируемых студентом приемов локального самомассажа.

***Знания***

З1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

З2. Основы здорового образа жизни.

Опрос на практических занятиях, дифференциальном зачете.

7

**1.6. Контроль и оценка освоения программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура**

**Элемент учебной дисциплины**

**Формы и методы контроля**

**Текущий контроль** **Рубежный (тематический) контроль**

**Итоговый контроль (промежуточная аттестация)**

**Форма**

**контроля**

**Проверяемые умения и знания, формируемые**

**компетенции**

**Форма**

**контроля**

**Проверяемые умения и знания, формируемые**

**компетенции**

**Форма**

**контроля**

**Проверяемые умения и знания, формируемые**

**компетенции**

**1 курс**

**Раздел 1. Оценка уровня физического развития**

**Тема 1.1.**

Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль

**Раздел 2. Методико – практические и учебно-тренировочные занятия**

**Тема 2.1.** Легкая атлетика

**Тема 2.2.** Гимнастика

Защита реферата №1

Самостоятельная работа №1

Защита реферата №2

З1,З2 ОК1, ОК4

У1, З2 ОК2,ОК3,ОК7

У1, З1, ОК1, ОК4, ОК5, ОК7, ОК9,ОК11

Контрольная работа № 1

Контрольно –

аттестационный

норматив №1,2,3

Контрольно –

аттестационный

норматив №4,5,6

З1,З2

ОК1, ОК4, ОК5, ОК8

ОК8, ОК9, ОК10, 0К11, ПК1.2., ПК2.2

ОК 2,ОК 3,ОК10 ОК 7,ОК 9

,ПК 1.3,ПК 3.2, ПК3.3

Зачет З1,З2 ОК1, ОК4

Зачет ПК1.1., ПК2.1.

Зачет ПК1.1., ПК2.1.

8

**Тема 2.3.**

Спортивные игры (волейбол)

**Тема 2.4.** Лыжный спорт

**Тема 2.5.**

Спортивные игры (баскетбол)

**Тема 2.6.** Лѐгкая атлетика

Самостоятельная работа №2

Защита реферата №3

Самостоятельная работа №3

Защита реферата №4

У1, З2 ОК2,ОК3,ОК7

У1, З1,З2, ОК1, ОК4

У1, З2 ОК2,ОК3,ОК7

У1, З2 ОК2,ОК3,ОК7

Контрольно –

аттестационный

норматив №7

Контрольно –

аттестационный

норматив №8,9

Контрольно –

аттестационный

норматив

№10,11,12

Контрольно – аттестационный норматив №13,14,15

ОК 2 ОК 3 ОК 10 ОК 7 ОК 9 ПК 1.3 Пк 2.3

ОК 2 ОК 3 ОК 10 ОК 7 ОК 9

ОК 2 ОК 3 ОК 10 ОК 7 ОК 9 ПК 1.3 Пк 2.3

ОК8, ОК9, ОК10, 0К11, ПК1.2., ПК2.2 У1, З2 ОК2,ОК3,ОК7

Зачет ПК1.1., ПК2.1. ПК 3.2, ПК3.3

Зачет ПК1.1., ПК2.1. ПК 3.2, ПК3.3

Зачет ПК1.1., ПК2.1. ПК 3.2, ПК3.3

Зачет ПК1.1., ПК2.1.

**2 курс**

**Раздел 1. Теоретический раздел**

**Тема 1.1** Защита реферата № 5 Теоретические основы физической

культуры

У1, З2 ОК2,ОК3,ОК7

Контрольная работа №2

З1,З2

ОК1, ОК4, ОК5, ОК8

Зачет З1,З2 ОК1, ОК4

9

**Раздел 2.** Методико – практические и учебно-тренировочные занятия

**Тема 2.1.** Легкая атлетика

**Тема 2.2.** Гимнастика

**Тема 2.3.** Спортивные игры (волейбол)

**Тема 2.4.** Лыжный спорт

**Тема 2.5**. Спортивные игры (баскетбол)

**Тема 2.6.** Лѐгкая атлетика

Самостоятельная работа №4

Защита реферата №6

Самостоятельная работа №5

Защита реферата №7

Самостоятельная работа №6

Защита реферата №8

У1, З2 ОК2,ОК3,ОК7

У1, З1, ОК1, ОК4, ОК5, ОК7, ОК9,ОК11

У1, З2 ОК2,ОК3,ОК7

У1, З1,З2, ОК1, ОК4

У1, З2 ОК2,ОК3,ОК7

У1, З2 ОК2,ОК3,ОК7

Контрольно – аттестационный норматив №1,2,3,4 Контрольно – аттестационный норматив №5

Контрольно – аттестационный норматив №6,7

Контрольно – аттестационный норматив №8,9

Контрольно – аттестационный норматив №10,11,12

Контрольно – аттестационный норматив №13,14,15

У1, З2 ОК2,ОК3,ОК7

ОК 2,ОК 3,ОК10 ОК 7,ОК 9

,ПК 1.3,ПК 3.2,

ПК3.3

ОК 2 ОК 3 ОК 10 ОК 7 ОК 9 ПК 1.3 Пк 2.3

ОК 2 ОК 3 ОК 10 ОК 7 ОК 9

ОК 2 ОК 3 ОК 10 ОК 7 ОК 9 ПК 1.3 Пк 2.3

У1, З2 ОК2,ОК3,ОК7

Зачет ПК1.1., ПК2.1.

Зачет ПК1.1., ПК2.1.

Зачет ПК1.1., ПК2.1. ПК 3.2, ПК3.3

Зачет ПК1.1., ПК2.1. ПК 3.2, ПК3.3

Зачет ПК1.1., ПК2.1. ПК 3.2, ПК3.3

Зачет ПК1.1., ПК2.1.

10

**3 курс**

**Раздел 1. Теоретический раздел**

**Тема 1.1.** Теоретические основы физической культуры

Защита реферата №9 У1, З2

ОК2,ОК3,ОК7

Контрольная

работа №2

З1,З2

ОК1, ОК4, ОК5,

ОК8

Зачет З1,З2

ОК1, ОК4

**Раздел 2. Оценка уровня физического развития**

**Тема 2.1.**

Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль

**Раздел 3. Методико – практические и учебно-тренировочные занятия**

**Тема 3.1.** Легкая атлетика

**Тема 3.2.** Гимнастика

**Тема 3.3.**

Основы методики оценки и коррекции телосложения.

**Тема 3.4.** Спортивные игры (волейбол)

Самостоятельная работа №7

Защита реферата №10

Самостоятельная работа №8

Самостоятельная работа №9

Защита реферата №11

У1, З2 ОК2,ОК3,ОК7

У1, З2 ОК2,ОК3,ОК7

У1, З1, ОК1, ОК4, ОК5, ОК7, ОК9,ОК11

У1, З2 ОК2,ОК3,ОК7

У1, З2 ОК2,ОК3,ОК7

Контрольная работа №2

Контрольно – аттестационный норматив №1,2,3,4 Контрольно – аттестационный норматив №5

Контрольная работа №2

Контрольно – аттестационный норматив №6,7,8

З1,З2

ОК1, ОК4, ОК5, ОК8

У1, З2 ОК2,ОК3,ОК7

ОК 2,ОК 3,ОК10 ОК 7,ОК 9

,ПК 1.3,ПК 3.2,

ПК3.3 З1,З2

ОК1, ОК4, ОК5, ОК8

ОК 2 ОК 3 ОК 10 ОК 7

Зачет З1,З2 ОК1, ОК4

Зачет ПК1.1., ПК2.1.

Зачет ПК1.1., ПК2.1.

Зачет З1,З2 ОК1, ОК4

Зачет ПК1.1., ПК2.1. ПК 3.2, ПК3.3

11

**Тема 3.5.** Лыжный спорт

**Тема 3.6.** Спортивные игры (баскетбол)

**Тема 2.6.** Лѐгкая атлетика

Самостоятельная работа №10

Защита реферата №12

Защита реферата №13

У1, З1,З2, ОК1, ОК4

У1, З2 ОК2,ОК3,ОК7

У1, З2 ОК2,ОК3,ОК7

**4 курс**

Контрольно – аттестационный норматив №9,10

Контрольно – аттестационный норматив №11,12

Контрольно – аттестационный норматив

№13,14,15,16

ОК 9 ПК 1.3 Пк 2.3

ОК 2 ОК 3 ОК 10 ОК 7 ОК 9

ОК 2 ОК 3 ОК 10 ОК 7 ОК 9 ПК 1.3 Пк 2.3

У1, З2

ОК2,ОК3,ОК7

Зачет ПК1.1., ПК2.1. ПК 3.2, ПК3.3

Зачет ПК1.1., ПК2.1. ПК 3.2, ПК3.3

Зачет ПК1.1., ПК2.1.

**Раздел 1. Оценка уровня физического развития**

**Тема 1.1.** Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль

**Раздел 2. Методико – практические и учебно-тренировочные занятия**

**Тема 2.1.** Легкая атлетика

Самостоятельная работа №11

Защита реферата №14

У1, З2 ОК2,ОК3,ОК7

У1, З2

ОК2,ОК3,ОК7

Контрольная работа №3

Контрольно – аттестационный

норматив №1

З1,З2

ОК1, ОК4, ОК5, ОК8

У1, З2

ОК2,ОК3,ОК7

Зачет З1,З2 ОК1, ОК4

Зачет ПК1.1., ПК2.1.

12

**Тема 2.2.** Гимнастика

**Тема 2.3**. Спортивные игры (волейбол)

**Тема 2.4.** Лыжный спорт

**Тема 3.4.** Спортивные игры (баскетбол)

Самостоятельная работа №12

Защита реферата №15

Защита реферата №16

Защита реферата №17

У1, З1, ОК1, ОК4, ОК5, ОК7, ОК9,ОК11

У1, З2 ОК2,ОК3,ОК7

У1, З1,З2, ОК1, ОК4

У1, З2 ОК2,ОК3,ОК7

Контрольно – аттестационный норматив №2,3

Контрольно – аттестационный норматив №4

Контрольно – аттестационный норматив №5

Контрольно – аттестационный норматив №6

ОК 2,ОК 3,ОК10 ОК 7,ОК 9

,ПК 1.3,ПК 3.2,

ПК3.3

ОК 2 ОК 3 ОК 10 ОК 7 ОК 9 ПК 1.3 Пк 2.3

ОК 2 ОК 3 ОК 10 ОК 7 ОК 9

ОК 2 ОК 3 ОК 10 ОК 7 ОК 9 ПК 1.3 Пк 2.3

Зачет ПК1.1., ПК2.1.

Зачет ПК1.1., ПК2.1. ПК 3.2, ПК3.3

Зачет ПК1.1., ПК2.1. ПК 3.2, ПК3.3

Зачет ПК1.1., ПК2.1. ПК 3.2, ПК3.3

13

**2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ по учебной дисциплине ОГСЭ.05. Физическая**

**культура**

**2.1. Контрольно-оценочные средства для проведения рубежного (тематического) контроля**

**Контрольно – аттестационные нормативы**

**1 курс**

**№** **Контрольно-** **«3»** **«4»** **«5»**

**аттестационный норматив**

1 Метания гранаты на дальность

2 Прыжок в длину с места способом «согнув ноги».

3 Прыжок в высоту способом «перешагивание».

4 Акробатическая комбинация № 1

5 Комбинация на бревне и перекладине № 1

6 Комбинации на брусьях №1

7 Прием волейбольного мяча после подачи

8 Прохождение дистанции

 Спортивная ходьба

9 Прохождение дистанции

 Спортивная ходьба

10 Передача баскетбольного мяча

11 Штрафной бросок

12 Сочетание приемов: ведение – 2 шага – бросок

13 Метание гранаты

14 Прыжки в высоту способом «перешагивание»

15 Кроссовый бег 2 км

**девушки**

13

160

110

5 баллов

5 баллов

5 баллов

3

19.15

-

15

5/10

2/4

13

110

11,50

**юноши**

27

200

120

5 баллов

5 баллов

5 баллов

3

-

25.40

15

5/10

2/4

27

120

9,50

**девушки**

17

170

120

7 баллов

7 баллов

7 баллов

4

18.45

-

20

7/10

3/4

17

120

11,20

**юноши**

32

210

130

7 баллов

7 баллов

7 баллов

4

-

25.00

20

7/10

3/4

32

130

9,20

**девушки** **юноши**

21 38

185 230

130 140

10 10

баллов баллов

10 10

баллов баллов

10 10

баллов баллов

5 5

17.30 -

- 23.40

30 30

9/10 9/10

4/4 4/4

21 38

130 140

8,50 7,50

14

1 Метание гранаты на дальность

2 Бег 100 м

3 Прыжок в длину с разбега

4 Бег на 2 км

5 Акробатическая комбинация №2

6 Передача волейбольного мяча

7 Прямой нападающий удар

8 Прохождение дистанции

 Спортивная ходьба

9 Прохождение дистанции

 Спортивная ходьба

10 Передача мяча двумя руками от груди

11 Ведение баскетбольного мяча

12 Штрафной бросок

13 Бег на 500 м

14 Бег на 2 км

15 Метание гранаты на дальность

1 Толкание ядра

2 Прыжок в длину с места способом «согнув ноги».

3 Бег на 2 км

4 Бег на 200 м

5 Опорный прыжок

6 Передача волейбольного мяча

7 Верхняя прямая подача

8 Прямой нападающий удар

9 Спортивная ходьба

13

18

270

11,50

5 баллов

20

3/5

-

-

20

10/20

11,50

13

170

11.35

5 баллов

20

3/5

3/5

3/5

**2 курс**

27

14,6

290

9,50

5 баллов

20

3/5

19.15

25.40

20

10/20

9,50

27

**3 курс**

215

11.00

5 баллов

20

3/5

3/5

3/5

17

17,6

290

11,20

7 баллов

30

4/5

-

-

30

13/20

11,20

17

180

11.15

7 баллов

30

4/5

4/5

4/5

32 21 38

14,3 16,3 13,8

320 320 340

9,20 8,50 7,50

7 баллов 10 10

баллов баллов

30 40 40

4/5 5/5 5/5

18.45 - 17.30

25.00 - 23.40

30 40 40

13/20 16/20 16/20

9,20 8,50 7,50

32 21 38

230 195 240

10.50 10.30 10.00

7 баллов 10 10

баллов баллов

30 40 40

4/5 5/5 5/5

4/5 5/5 5/5

4/5 5/5 5/5

 Прохождение дистанции

15

10

 Прохождение дистанции

 Спортивная ходьба

 20.20 19.30 18.00

11 Ведение мяча

12 Штрафной бросок

13 Бег на 500 м

14 Метание гранаты на дальность

15 Бег на 2 км

16 Прыжок в высоту способом «перешагивание».

1 Метание гранаты на дальность

2 Опорный прыжок

3 Акробатическая комбинация №3

4 Верхняя прямая подача

5 Прохождение дистанции

 Спортивная ходьба

6 Передачи баскетбольного мяча

10/20

14

11.35

110

14

5 баллов

5 баллов

3/5

26.30

15

10/20

33

11.00

120

**4 курс**

33

5 баллов

5 баллов

3/5

25.30

15

13/20

17

11.15

120

17

7 баллов

7 баллов

4/5

25.30

20

13/20 16/20 16/20

35 21 37

10.50 10.30 10.00

130 130 140

35 21 37

7 баллов 10 10 баллов баллов

7 баллов 10 10 баллов баллов

4/5 5/5 5/5

24.30 23.30 22.30

20 30 30

**Темы контрольных работ**

1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль; 2. Теоретические основы физической культуры;

3. Основы методики оценки и коррекции телосложения. **Критерии оценивания:**

Развернутый письменный ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

1) полнота и правильность ответа;

16

2) степень осознанности, понимания изученного;

3) языковое оформление ответа.

Оценка **«отлично»** ставится, если студент полно излагает материал (письменно отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка **«хорошо»** ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, нот излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Пример: Контрольная работа № 2 «Теоретические основы физической культуры»

Цель: Проверить у обучающихся знания основных терминов Физического воспитания.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Дайте определение понятиям «физическая культура» и «спорт».

2. Перечислите основные средства физической культуры и раскройте их содержание. 3. Дайте определение понятиям «здоровье», «здоровый образ жизни» и перечислите

их составляющие.

4. Дайте определение понятию «работоспособность». Перечислите закономерности изменения работоспособности в течение рабочего дня, недели.

5. Раскройте содержание специфических методов физического воспитания.

**2.2. Контрольно-оценочные средства для проведения**

**текущего контроля** 17

**Темы самостоятельных работ.**

**1.** Техника ходьбы и бега, ошибки и методика исправления; **2.** Правила игры в волейбол;

**3.** Правила игры в баскетбол;

**4.** Техника прыжков, ошибки и методика исправления; **5.** Обязанности судей в волейболе;

**6.** Обязанности судей в баскетболе;

**7.** Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль; **8.** Виды спортивной гимнастики;

**9.** Основы методики оценки и коррекции телосложения; **10.** Виды лыжных ходов;

**11.** Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль; **12.** Виды гимнастики.

Пример: Самостоятельная работа №8 «Виды спортивной гимнастики»

Цель: проверить у обучающихся знания видов спортивной гимнастики, особенности их судейства.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Перечислите мужские виды спортивной гимнастики; 2. Перечислите женские виды спортивной гимнастики;

3. Дайте характеристику одного вида спортивной гимнастики (по выбору студента); 4. Правила судейства спортивной гимнастики.

**Критерии оценивания:**

Развернутый письменный ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

1) полнота и правильность ответа;

2) степень осознанности, понимания изученного;

3) языковое оформление ответа.

Оценка **«отлично»** ставится, если студент полно излагает материал (письменно отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала,

может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры 18

не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и

правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка **«хорошо»** ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, нот излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

**Темы рефератов.**

1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.

2. Здоровье, экология и спорт.

3. Здоровье и личностные качества – факторы конкурентоспособности будущего

специалиста.

4. Социально-биологические основы физической культуры.

5. Профессионально-прикладная физическая культура.

6. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

7. Роль физической культуры в структуре профессионального образования.

8. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.

9. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации.

19

10. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.

11. Энергетика мышечного сокращения.

12. Питание и физическая нагрузка.

13. Роль нервной системы в двигательных функциях.

14. Экологические факторы и их влияние на здоровье.

15. Роль физической культуры в снятии утомления.

16. Мышечная активность и сердечная деятельность.

17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.

**Требования к оформлению реферата**

Тема реферата определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15 – 25 страниц печатного текста.

Реферат представляет собой самостоятельную научно-исследовательскую работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

*Компоненты содержания:*

• титульный лист;

• план-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);

• введение (обосновывается актуальность выбранной темы, формулируются вопросы,

которые предполагается раскрыть, определяются цели и задачи работы);

• основная часть (описание современного состояния явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта);

• заключение (подведение итогов дается обобщенный вывод по теме реферата);

• список литературы (следует использовать не менее пяти источников).

*Содержание работы должно отражать:*

20

• знание современного состояния проблемы;

• обоснование выбранной темы;

• использование известных результатов и фактов;

• полноту цитируемой литературы, ссылки на работу ученых, занимающихся данной проблемой;

• актуальность поставленной проблемы;

• материал, подтверждающий научное, либо практическое значение.

**2.3. Контрольно-оценочные средства для проведения рубежного (тематического) контроля**

**Вопросы к зачету**

**1 курс**

1. Понятие «физической культуры», «физическое воспитание», «спорт»; 2. Методика обучения элементу легкой атлетики (по выбору студента)

3. Методика обучения элементу гимнастики (по выбору студента) 4. Методика обучения элементу волейбола (по выбору студента) 5. Методика обучения элементу баскетбола (по выбору студента) 6. Методика обучения лыжному ходу (по выбору студента)

7. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль

**2 курс**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

2. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

3. Техника бега на короткие и длинные дистанции (старт, разбег, бег по дистанции, финиширование)

4. Техника метания гранаты с места, с разбега (по правилам соревнований) 5. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

6. Техника опорного прыжка (ю-через коня ноги врозь; д-углом) 7. Техника соскока с брусьев (ю-махом вперед; д-махом назад) 8. Техника лазания по канату в 3 приѐма

9. Техника верхней прямой подачи.

10. Техника прямого нападающего удара.

21

**3 курс**

1. Основы здорового образа жизни

2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. 3. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.

4. Методика обучения прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». 5. Методика обучения опорному прыжку.

6. Методика проведения корригирующей гимнастики.

7. Подбор специальных упражнений для формирования правильной осанки и исправления дефектов осанки.

8. Методика обучения приему и передаче мяча 9. Методика обучения верхней прямой подаче.

10. Методика обучения прямому нападающему удару.

**4 курс** 1. Тесты на определение физической подготовленности.

2. Методика самоконтроля.

3. Техника спринтерского бега

4. Методика обучения лазанию по канату в три приема

5. Методика обучения групповому блокированию в волейболе 6. Техника спусков и подъемов на лыжах

7. Техника защитных действий в баскетболе

8. Теоретические основы физического воспитания 9. Основные определения физической культуры 10. Характеристика корригирующей гимнастики

**Критерии оценивания устного опроса:**

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

1) полнота и правильность ответа;

2) степень осознанности, понимания изученного;

3) языковое оформление ответа.

22

Оценка **«отлично»** ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка **«хорошо»** ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, нот излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

**Литература для обучающихся:**

Основные источники:

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2016.- 496 с.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Академия, 2008

3. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом [Текст]: / Т. Ю. Торочкова, Н. Ю. Аристова, И. А. Демина; ред. Т. Ю. Торочкова. -М.: Издательский центр "Академия", 2014. - 272 с

4. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.В. Капилевич.- М.: Юрайт, 2018

5. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учебник/ Л.К. Караулова, Н.А.Красноперова, М.М.Расулов.- М.: Издательский центр «Академия», 2014

23

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

4. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г. Лутченко, В.А. Щеголев, В.Ю. Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.

5. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. – М.: Издательства Юрайт, 2014. – 424 с.

6. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в не физкультурных высших учебных заведениях / В.С. Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.infosport.ru/minsport>- правовые основы физической культуры и спорта.

2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) – российский общеобразовательный портал.

3. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru/) – библиотека по физической культуре и спорту.

24