



**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Стр. |
| 1. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины | 4 |
| 2. Паспорт фонда оценочных средств | 6 |
| 3. Комплект фонда оценочных средств | 13 |

**1. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины**

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 обучающихся должен

***знать:***

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся формировать общие компетенции: ОК1-13

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**2. Паспорт фонда оценочных средств**

2.1 Область применения фонда оценочных средств:

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения УД «Физическая культура».

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

2.2 Сводные данные о разделах, основных показателях оценки, формах контроля и аттестации, критериях оценивания

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения (освоение умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения  |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должензнать:-о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;- основы здорового образа жизни. | Формы контроля обучения- практические задания  -домашние задания-ведение дневника самонаблюдения*Оценка* подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Методы оценки результатов: -традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. |
| **Должен уметь:** -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, а иногда и ликвидации заболеваний достижения жизненных и профессиональных целей;- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой подготовкой проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | **Легкая атлетика.**1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):Бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.**Спортивные игры.**Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование)Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения соревнований по спортивным играм по упрощенным правилам.Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.**Аэробика (девушки)**Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.**Атлетическая гимнастика (юноши)**Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия.**Лыжная подготовка**Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.**Кроссовая подготовка**Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.Оценка уровня развития физических качеств занимающихся проводится по приросту исходных показателям.Для этого организуется тестирование в контрольных точках:На входе – начало учебного года, семестра;На выходе - в конце учебного года, семестра. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты (освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки** |
| ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес | -понимание сущности и социальной значимости будущей профессии,- проявление интереса к будущей профессии,- ответственность за качество своей работы | - написание доклада -оценка выполнения практических заданий-наблюдение за деятельностью обучающегося при выполнении комплекса упражнения по укреплению опорно-двигательного аппарата, дыхательных упражнений и гимнастики для глаз. ЛФК при различных заболеваниях. |
| ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество. | - уметь организовывать собственную деятельность- уметь определять методы решения профессиональных задач- уметь оценивать эффективность решения профессиональных задач- уметь оценивать качество профессиональных задач | -наблюдение за деятельностью обучающегося-оценка результатов деятельности обучающегося- презентация  |
| ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за неё ответственность | - уметь оценивать риски в нестандартных ситуациях- уметь принимать решения в нестандартных ситуациях | - наблюдение -оценка решения профессиональных задач с позиции педагогики и возрастной психологии-знания в объеме, позволяющем принимать адекватные решения в нестандартных.  |
| ОК4. Осуществлять поиск и использовать информацию, необходимую для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития | - уметь осуществлять поиск информации, необходимые для постановки и решения профессиональных задач- осуществляет анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач- осуществляет поиск информации необходимой для профессионального и личностного развития | - наблюдение - презентация-портфолио |
| ОК5.Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности | -применение компьютерных навыков ,-использование информационно– коммуникационных технологий для решения профессиональных задач. | - наблюдение-мультимедиа презентация продуктов профессиональной деятельности |
| ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями | - умеет работать в коллективе- умеет работать в команде- умеет взаимодействовать с руководством- умеет взаимодействовать с социальными партнерами | - наблюдение и экспертная оценка взаимодействия и взаимоотношений в процессе выполнения работы на практических занятиях- анкетирование-деловые игры -ролевые игры  |
| ОК7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий | - ставит цели обучающимся - умеет мотивировать деятельность обучающихся - организовывать работу обучающихся- контролирует работу обучающихся- принимает на себя ответственность за качество образовательного процесса | - анализ продуктов планирования -наблюдение и экспертная оценка выполнения работы и выполнение заданий (формирование спортивных команд)  |
| ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознано планировать повышение квалификации | - самостоятельно определяет задачи профессионального развития- самостоятельно определяет задачи личностного развития- занимается самообразованием- осознано планирует повышение квалификации  | - наблюдение-презентация и защита портфолио-проектирование профессиональной деятельности |
| ОК9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности. | - уметь ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности- уметь осуществлять профессиональную деятельность в условиях смены технологии | - наблюдение и экспертная оценка за выполнением работы в профессиональной деятельности. |
| ОК10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия. | - уметь бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, понимать социальные, культурные и религиозные различия.  | - анкетирование - доклад(на тему религии)Посещение театра, музея |
| ОК11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку. | -уметь брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку | - анкетирование - интервьюирование- написание реферата-доклад(на тему: «Бережное отношение к природе, обществу и человеку») |
| ОК12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности. | - уметь организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности | - наблюдение и оценка деятельности обучающихся за техникой личной безопасности |
| ОК13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | -уметь вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | - анкетирование - интервьюирование- тестирование-участие, спортивных массовых мероприятиях разного уровня, проведение мероприятия «День здоровья» |

**3. Комплект фонда оценочных средств**

**3.1. Задания для проведения текущего контроля (содержание всех заданий для текущего контроля).**

**Раздел: Легкая атлетика**

**Задание №1**

1.Изучить инструкцию по технике безопасности.

2.Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

3.Продемонстрировать технику низкого старта.

**Задание №2**

1.Выполнить комплекс для развития скоростных качеств.

2.Описать технику выполнения беговых упражнений.

3.Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.

**Задание№3**

1.Продемонстрировать технику прыжка в длину с разбега.

2.Выполнить повторный бег 100-200м.

3.Выполнить специальные беговые упражнения.

4.Выполнить комплекс для развития скоростно-силовых качеств.

**Раздел: Лыжная подготовка**

**Задание№1**

1.Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.

2.Выполнить прохождение дистанции 3 км.

3. Выполнить строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

**Задание№2**

1.Продемонстрировать технику спуска в основной и низкой стойке.

2.Освоить технику подъемов: ёлочкой и полуёлочкой.

3.Освоить технику конькового хода

**Задание№3**

1.Продемонстрировать технику попеременного четырёхшажного хода.

2.Передвижение на лыжах по пересечённой местности:3-5 км.

3.Освоение техники одновременного безшажного хода.

**Раздел: Гимнастика**

**Задание№1**

1.Выполнить упражнения для формирования правильной осанки.

2.Выполнить строевые приёмы.

3.Выполнить комплекс для развития качества «Гибкость».

**Задание№2**

1.Освоить комбинации акробатических упражнений.

2**.**Продемонстрировать технику «мост», «шпагат».

3.Выполнить упражнения: стойки, приседы, выпады, упоры.

**Задание№3**

1.Продемонстрировать акробатическую комбинацию.

2.Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

3.Выполнять страховки во время выполнения упражнений.

**Критерии оценки уровня подготовки студента:**

**При выставлении оценок принимается во внимание:**

- степень усвоения теоретических знаний;

- регулярность посещения учебных занятий;

- уровень овладения соответствующими практическими умениями и навыками;

- результаты выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений.

На основании этих критериев выставляются оценки:

Оценка **«отлично»** - оценивается качество (техника), нет нарушений, искажающих структуру двигательного действия.

Оценка «**хорошо»** - незначительные ошибки, не искажающие структуру двигательного действия и практически не сжигающие количественных показателей.

Оценка **«удовлетворительно»** - отклонения от правильного выполнения, нарушающие структуру двигательного действия и приводящие к значительному снижению результата.

Оценка **«неудовлетворительно»** - отклонения от правильного выполнения, нарушающие структуру двигательного действия и приводящие к значительному снижению результата.

**Оценка уровня развития физических качеств занимающихся осуществляется поэтапно: в начале и в конце учебного года.**

**Исследуются такие параметры, как:**

 -скорость-бег на 30 м /c,

-выносливость- бег на 1 000 м/мин и сек.

-скоростно-силовые –прыжок в длину с места.

-гибкость-подъём туловища за 30 сек./раз

-сила-подтягивание на перекладине, раз (юноши)

-челночный бег3x10м

-сгибание и разгибание рук в упоре максимальное количество раз

**3.2. Задания для проведения промежуточной аттестации**

**Инструкции по выполнению итогового зачёта:**

На выполнение работы даётся 30 минут. Работа состоит из 25 заданий, включающих 1 вопрос по теоретической и 1 по практической части.

Задание №1

1.Что говорится в Конституции РФ о физической культуре и спорте?

2.Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать, оценить).

Задание №2

1.Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой.

2.Составьте и продемонстрируйте комплекс утренней гимнастики.

Задание №3

1.История олимпийских игр и их значение.

2.Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Предложите 2-3 варианта, продемонстрируйте одно из них.

Задание №4

1.Что понимается под физической культурой, какова ее роль и значение в воспитании здорового образа жизни человека?

2. Составьте и покажите простейшую комбинацию акробатических упражнений.

Задание №5

1.Охарактеризуйте, какие занятия физической культурой можно проводить после длительной болезни, какие включать в них упражнения и режимы физической нагрузки

2.Продемонстрируйте 3-4 упражнения на формирование правильной осанки

Задание №6

1.Что вы знаете о проведении XXIII Олимпийских Игр?

2.Какую первую помощь необходимо оказывать при кровотечениях в случаях получения травм во время занятий физическими упражнениями?

Задание №7

1.Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?

2.Составьте положение о проведении одного из видов соревнований «День здоровья», «Веселые старты».

Задание №8

1.Расскажите, какие символы и знаки Олимпийского движения вы знаете?

2.Опишите технику бега с низкого старта.

Задание №9

1.Какие измерения пульса вы знаете?

2.Продемонстрируйте жесты судьи по волейболу.

Задание №10

1.Назовите основные оздоровительные системы физического воспитания и их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждении профессиональных заболеваний.

2. Опишите технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Задание №11

1.Расскажите о внешних признаках утомления, проявляющихся во время занятий

физическими упражнениями.

2.Продемонстрируйте комплекс дыхательных упражнений по профилактике утомления.

Задание № 12

1.Расскажите о правилах спортивных соревнований и их назначении (на примере одного из видов спорта).

2.Составьте комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей.

Задание №13

1.Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.

2.Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).

Задание №14

1.Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе?

2.Назвать упражнения, развивающие качество «быстрота».

Задание №15

1.Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля, методика анализа его данных (на личном примере).

2. Продемонстрировать комплекс общеразвивающих упражнений (3-4 упражнения).

Задание №16

1.Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?

2.С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать

физическое качество- гибкость, продемонстрировать.

Задание №17

1. Что является основным средством физического воспитания?

2. Составьте памятку по общим требованиям безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике.

Задание №18

1.Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия

2.С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности? (продемонстрировать)

Задание №19

1. Значение лыжной подготовки в физическом воспитании, успехи Российских лыжников на различных соревнованиях.

2.Составьте комплекс упражнений для самостоятельных занятий по коррекции осанки для сутулой спины, выполните фрагмент этого комплекса (5-7 упражнений).

Задание №20

1.Основные разновидности физических качеств необходимых для волейбола.

2. Назовите приемы мяча в волейболе. Какие вы знаете передачи? Описать технику верхней прямой подачи.

Задание №21

1.Объясните, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при проведении утренней зарядки в помещении и на открытом воздухе.

2.Продемонстрируйте технику прыжка с места.

Задание №22

1.Что такое гимнастика? Расскажите об ее основных целях, задачах и методах.

2.Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия? Покажите несколько упражнений по профилактике плоскостопия.

Задание №23

1.Значение легкой атлетики в физическом воспитании.

2. Продемонстрируйте специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, бег с прямыми ногами, прыжки с ноги на ногу).

Задание №24

1.Какие основные санитарно-гигиенические требования необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями?

2.Продемонстрировать технику гимнастических упражнений: «мост», «колесо в сторону», «шпагат».

Задание №25

1.Какие новые виды спорта появились в мире?

2.Назовите Российских спортсменов, показавших высокие результаты на

Олимпийских играх (лыжные гонки, легкая атлетика, спортивная гимнастика, волейбол, хоккей, футбол, фигурное катание, плавание, биатлон).

**Критерии оценки теоретической части ответа:**

Оценка **«отлично»** - ставится при глубоком, исчерпывающем знании программного материала, понимания сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твердое знание основных положений дисциплины; логически последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы; использование в необходимой мере в ответах на вопросы материалов всей рекомендационной литературы.

Оценка **«хорошо»** - ставится при твердых, достаточно полных знаниях всего программного материала, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы.

Оценка **«удовлетворительно»** - ставится при твердом знании и понимании основных вопросов программы; правильном и конкретном, без грубейших ошибок в ответе на поставленные вопросы.

Оценка **«неудовлетворительно»** - ставится при неправильном ответе хотя бы на один из основных вопросов, грубые ошибки в ответе, непонимании сущности излагаемых вопросов.

**Критерии оценки практической части:**

При выставлении оценок принимается во внимание:

 - степень усвоения теоретических знаний;

- регулярность посещения учебных занятий;

- уровень овладения соответствующими практическими умениями и навыками;

- результаты выполнения контрольных заданий и упражнений.

**На основании этих критериев выставляются оценки:**

Оценка **«отлично»** - оценивается качество (техника), нет нарушений, искажающих структуру двигательного действия.

Оценка **«хорошо»** - незначительные ошибки, не искажающие структуру двигательного действия и практически не сжигающие количественных показателей.

Оценка **«удовлетворительно»** - отклонения от правильного выполнения, нарушающие структуру двигательного действия и приводящие к значительному снижению результата.

Оценка **«неудовлетворительно»** - отклонения от правильного выполнения, нарушающие структуру двигательного действия и приводящие к значительному снижению результата.