

Департамент образования, культуры и спорта Ненецкого автономного округа
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Ненецкого автономного округа
«Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»
(ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»)

Фонд оценочных средств
учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

Нарьян-Мар
2022

Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, входящих в состав укрупнённой группы специальностей 40.00.00 Юриспруденция, и рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

Организация-разработчик: ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»

Разработчики: Соков Роман Станиславович, преподаватель физической культуры ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»

Рассмотрена и одобрена к утверждению на заседании предметно – цикловой комиссий естественнонаучных дисциплин ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова».

Заключение предметно – цикловой комиссии естественнонаучных дисциплин № 1 от «20» мая 2022 г.

Председатель ПЦК: _____ / О.А.Кудряк /

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств.....	4
2. Область применения фонда оценочных средств.....	4
3. Форма текущей аттестации по учебной дисциплине.....	4
4. Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине	8
5. Форма итоговой аттестации по учебной дисциплине	15
6. Результаты освоения учебной дисциплины	21

1. Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу *учебной дисциплины Физическая культура*. ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям СПО.

В результате освоения учебной дисциплины физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС следующими умениями, знаниями:

уметь:

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

знать:

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

- основы здорового образа жизни.

2. Область применения фонда оценочных средств.

Фонд оценочных средств - предназначен для оценки результатов освоения знаний и умений по физической культуре.

3. Форма текущей аттестации по учебной дисциплине.

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»

3 семестр

Обязательная тема:

Краткая характеристика заболевания студента. Медицинские противопоказания при занятиях физической культурой. ЛФК при данном заболевании.

Темы по выбору:

1. Азбука оздоровительного бега и ходьбы

2. Дыхательная гимнастика Стрельниковой и Бутейко

3. Материальные и духовные ценности физической культуры

4. Основы рационального питания и контроль за весом тела

5. Роль физических упражнений в режиме дня студента
6. Влияние осанки на здоровье человека
7. ЛФК в период беременности
8. Гигиена физической культуры и спорта (одежда, обувь, места занятий, инвентарь)
9. Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студента
10. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры
11. Современные системы оздоровительной физической культуры
12. Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях
13. Гипокинезия и гиподинамия
14. Лечебная физкультура в системе реабилитации при гиподинамии
15. Сочетание массажа с активными и пассивными упражнениями на растягивание

4 семестр

Обязательная тема:

Техника основных движений и методика их обучения в волейболе

Темы по выбору:

1. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры
2. Самостоятельные занятия оздоровительной Физической культурой
3. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)
4. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека
5. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики и борьбы с ожирением
6. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова
7. Структура физической культуры
8. Физическая культура как вид культуры личности в обществе
9. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека
10. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
11. Физическое развитие человека и методы его определения
12. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений
13. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента
14. Основы и составляющие здорового образа жизни

15. Нетрадиционные виды гимнастики: стрейчинг, калланетика, йога (их характеристика, достоинства, недостатки)

5 семестр

Обязательная тема:

Техника основных движений и методика их обучения в баскетболе

Темы по выбору:

1. Тренажеры и их использование для развития физических качеств (общей силы, силовой выносливости, скоростной и скоростно-силовой выносливости)
2. Физическая культура в семье
3. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
4. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья
5. Путь к долголетию
6. Шейпинг в укреплении здоровья и формировании гармоничного телосложения
7. Атлетическая гимнастика В. Дикуля
8. Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению
9. Социальные ценности и функции физической культуры
10. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека
11. Влияние никотина, алкоголя и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья человека
12. Аэробика для всех
13. Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека
14. Воспитывающее значение занятий физическими упражнениями
15. Краткая характеристика возникновения и развития лечебной физкультуры

6 семестр

Обязательная тема:

Техника основных движений и методика их обучения в легкой атлетике (бег, ходьба, прыжки в длину)

Темы по выбору:

1. Нормы двигательной активности для лиц различной подготовленности и уровня здоровья
2. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности
3. Стрейчинг. Методика занятий стрейчингом

4. Система двигательной активности по К. Куперу
5. Основные средства по регуляции стресса и нервного напряжения
6. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
7. Классический, восстановительный и спортивный массаж
8. Основные приемы борьбы с вредными привычками
9. Понятие гиподинамии и меры по ее предупреждению
10. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культурой и спортом
11. Туризм и здоровье человека
12. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью
13. Методика контроля за функциональным состоянием организма
14. Антропометрические данные человека, их значение для занятий спортом и физической культурой. Методы антропометрических измерений.
15. Двигательные навыки и их формирование средствами физической культуры

7 семестр

Обязательная тема:

Цель, задачи и средства общей физической подготовки (ОФП)

Темы по выбору:

1. Взаимосвязь красоты телосложения и здоровья
2. История возникновения Олимпийского движения в древней Греции
3. Основные положения методики закаливания
4. Развитие физической культуры и спорта в нашем городе
5. Основы методики самомассажа
6. Здоровье человека как феномен культуры
7. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры
8. Как стать сильным
9. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин
10. Подвижные игры как средство воспитания координационных способностей и общей выносливости
11. Основные приемы и методы омоложения организма
12. Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно - сосудистой системы

13. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста
14. Оптимальный вес и способы его сохранения
15. Анализ сборной России на Олимпийских Играх по волейболу

8 семестр

Обязательная тема:

Цель, задачи и средства специальной физической подготовки (СФП)

Темы по выбору:

1. История современного Олимпийского движения.
2. Режим питания, составляющие компоненты и их роль в обеспечении жизнедеятельности. Питание при повышенных спортивных нагрузках
3. Организация и проведения туристического похода
4. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом
5. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом
6. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма
7. Физическая культура молодой матери
8. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов укрепления и сохранения здоровья
9. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии
10. Виды и профилактика утомления
11. Методики регуляции эмоционального состояния
12. Физические упражнения для людей, ведущих сидячий образ жизни. Комплексы физических упражнений для этой категории людей
13. Анализ выступления спортсменов России на Олимпийских Играх
14. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений
15. Анализ выступления сборной России по баскетболу на Олимпийских Играх

4. Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Требования к результатам обучения

Специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять контрольные задания

**Примерные обязательные контрольные задания
для определения и оценки уровня физической
подготовленности обучающихся
Юноши**

№ п/ п	Физические, способности.	Контрольное упражнение	Кур с	Оценка			
				юноши			
				"5"	"4"	"3"	"2"
1	Скоростные	Бег 100 м, с	1	13,5	14	14,5	больше 14,5
			2	13,3	13,8	14,2	больше 14,2
			3,4	13	13,5	14	больше 14,0
		Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	1	120	110	100	меньше 100
			2	130	120	110	меньше 110
			3,4	150	135	120	меньше 120
2	Координационные	Челночный бег 3x 10 м, с (5x 10 м, с; 3,4 курс)	1	7,3	8	8,2	больше 8,2
			2	7	7,7	8	больше 8,0
			3,4	12	12,8	13,6	больше 13,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	1	220	195	180	меньше 180
			2	230	205	190	меньше 190
			3,4	240	220	200	меньше 200
4	Выносливость	Скоростная выносливость 1000 м (мин./сек.)	1	3,4	3,5	4,1	больше 4,10
			2	3,35	3,45	4,05	больше 4,05
			3,4	3,3	3,4	4	больше 4,00
		Общая выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	1	15	15,3	16	больше 16,00
			2	14	14,3	15,3	больше 15,30
			3,4	13	13,3	15	больше 15,00
5	Силовые	Метание гранаты 700 гр. (м)	1	34	32	30	меньше 30
			2	36	34	32	меньше 32
			3,4	38	36	32	меньше 32
		Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	1	12	9	7	меньше 7
			2	12	9	7	меньше 7
			3,4	12	10	8	меньше 8
		Пресс	1	45	40	35	меньше 35
			2	50	45	40	меньше 40
			3,4	55	50	45	меньше 45
		Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	1	7	5	3	меньше 3
			2	9	7	5	меньше 5
			3,4	10	8	6	меньше 6
		Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	1	9	7	6	меньше 6,0
			2	9,5	7,5	6,5	меньше 6,5
			3,4	10,5	8,5	7,5	меньше 7,5
		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1	10	8	6	меньше 6
			2	11	9	7	меньше 7
			3,4	13	11	9	меньше 9
6	Гибкость	Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики	1	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно
			2				
			3				
			4				

Девушки

№ п/ п	Физические, способности.	Контрольное упражнение	Курс	Оценка			
				девушки			
				"5"	"4"	"3"	"2"
1	Скоростные	Бег 100 м, с	1	16,5	16,7	17	больше 17,0
			2	16,3	16,5	16,7	больше 16,7
			3,4	16	16,3	16,8	больше 16,8
		Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	1	130	120	110	меньше 110
			2	140	130	120	меньше 120
			3,4	150	135	120	меньше 120
2	Координационные	Челночный бег 3x 10 м, с (5x 10 м, с; 3,4 курса)	1	8,4	8,7	9,3	больше 9,3
			2	8,2	8,5	9	больше 9,0
			3,4	15	15,8	16,6	больше 16,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	1	190	175	160	меньше 160
			2	195	180	165	меньше 165
			3,4	200	185	170	меньше 170
4	Выносливость	Скоростная выносливость 500 м (мин./сек.)	1	1,55	2,05	2,15	больше 2,15
			2	1,5	2	2,1	больше 2,10
			3,4	1,4	1,5	2	больше 2,00
		Общая выносливость – бег 2000 м (мин./сек.)	1	10,5	11,1	11,3	больше 11,30
			2	10,2	10,4	11,1	больше 11,10
			3,4	10	10,3	11	больше 11,00
5	Силовые	Метание гранаты 500 гр. (м)	1	20	18	16	меньше 16
			2	21	19	17	меньше 17
			3,4	22	20	18	меньше 18
		Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	1	12	9	7	меньше 7
			2	13	10	8	меньше 8
			3,4	15	13	10	меньше 10
		Пресс	1	40	35	30	меньше 30
			2	45	40	35	меньше 35
			3,4	50	45	40	меньше 40
		Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	1	9,5	7,5	6	меньше 6
			2	10	8	6,5	меньше 6,5
			3,4	11,5	7,5	6	меньше 6
		Вис на перекладине, (сек).	1	25	20	15	меньше 15
			2	25	20	15	меньше 15
			3,4	30	25	20	меньше 20
6	Гибкость	Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики	1	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими и ошибками, небрежно
			2				
			3				
			4				