|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Z:\МАДО\Балкиева\1200 (3).png | | **АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**  **ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  **«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ СОВРЕМЕННОГО**  **АКАДЕМИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ»** |
|  | 109129, г. Москва, ул. 11-я Текстильщиков, д. 7,  109518, г. Москва, ул. Саратовская, д. 31, тел: (495) 540-57-53  E-mail:info@misaoinst.ru www.misaoinst.ru | |

**УТВЕРЖДАЮ**

**Ректор АНО ВО «МИСАО»**

**Л.В. Астанина**

**«28» августа 2023 г.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ |
| Сертификат 01273ad800a1afc0a94d66607dc4c16313 | |
| Владелец **Астанина Лариса Викторовна** | |
| Действителен с 06.02.2023 по 06.05.2024 | |

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

* + - 1. **ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

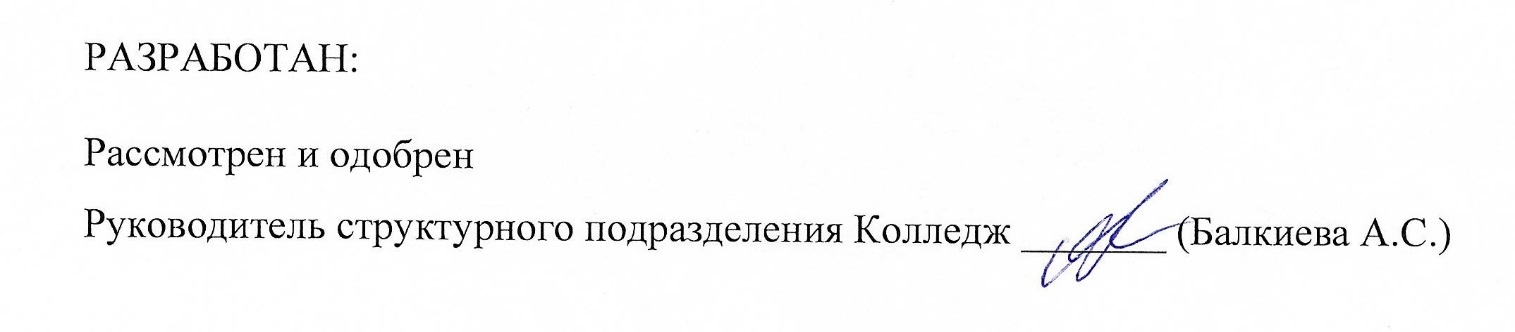
**специальность 40.02.03 Право и судебное администрирование**

**Москва**

**2023**

Комплект оценочных средств для текущего и промежуточного контроля знаний по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура для специальности среднего профессионального образования: 40.02.03 Право и судебное администрирование.

**ОРГАНИЗАЦИЯ-РАЗРАБОТЧИК: АНО ВО «Московский институт современного академического образования»**



РАЗРАБОТАН:

Рассмотрен и одобрен

Руководитель структурного подразделения Колледж \_\_\_\_\_\_\_ (Балкиева А.С.)

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
|  |
| **ПАСПОРТ фонда оценочных средств** |
| **результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке** |
| **оценка освоения учебной дисциплины** |
| 1. **КОНТРОЛЬНО-оценочные материалы для ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА по учебной дисциплине** |

1. **ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности следующими знаниями и умениями:

*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;

*обладать* *общими компетенциями*, включающими в себя способность:

ОК 4 - Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 8 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ОК 10 - Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

Контрольно-оценочные средства включают контрольные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации.

Итоговой формой аттестации по учебной дисциплине является *зачет.*

Студенты допускаются к зачету при наличии результатов текущей аттестации, предусмотренных учебным планом соответствующего семестра.

**2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ**

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(усвоенные знания)** | **Показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения** |  |  |
| ОК 4 - Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;  ОК 8 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - ориентироваться в понятии «физическая подготовка», знать характеристику основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой,  - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями  - ориентироваться в понятии «физическая подготовка», знать характеристику основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость) и различать их между собой,  - организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; | Оценка результатов самостоятельной работы. |

# **оценка освоения учебной дисциплины**

# Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения:

# практических занятий,

# тестирования,

# опроса

Тестирование направлено на проверку владения терминологическим аппаратом и конкретными знаниями в области по дисциплине. Тестирование занимает часть учебного занятия (20-30 минут), правильность решения разбирается на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

На практических занятиях осуществляется защита представленных рефератов, а также сдача нормативов.

Продуктом самостоятельной работы студента, является реферат, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

***Критерии оценки тестовых заданий***

Процедура оценивания тестовых заданий, включающего в себя один или несколько из следующих типов заданий:

1. *выполнение тестовых заданий на соответствие*:

- 0,20, 0,25, 0,33 балла за каждое верное соответствие в зависимости от количества сопоставляемых элементов (для 5, 4, 3 пунктов соответственно);

- 0,00 баллов – все соответствия указаны неправильно, задание не решено;

1. *выполнение тестовых заданий с развернутым ответом*:

- 1,00 балл – ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная лексика;

- 0,50 балла – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые выкладки, использована профессиональная лексика, задание решено частично;

- 0,00 баллов – ответ неправильный, задание не решено;

1. *выполнение тестовых заданий на дополнение*:

- 1,00 балл – ответ правильный, перечислены все позиции в указанной форме;

- 0,00 баллов – ответ неправильный, задание не решено;

1. *выполнение тестовых заданий на вычисление*:

- 1,00 балл – ответ правильный, задание решено верно;

- 0,00 баллов – ответ неправильный, задание не решено;

1. *выполнение тестовых заданий с выбором нескольких вариантов ответа:*

- за каждый верный выбранный вариант ответа «+ 1/n балла», где n – количество верных вариантов ответа по эталону ответа;

- за каждый неверный выбранный вариант ответа «– 1/m балла», где m – количество неверных вариантов ответа по эталону ответа;

- 0,00 баллов – задание не решено или в результате подсчета баллов по выбранным вариантам получается отрицательное количество баллов;

1. *выполнение тестовых заданий на установление последовательности:*

- за каждый верный поставленный пункт последовательности «+ 1/n балла», где n – количество пунктов в последовательности;

1. *выполнение тестовых заданий с выбором одного варианта ответа:*

- 1,00 балл – ответ правильный, выбран верный вариант ответа;

- 0,00 баллов – ответ неправильный, задание не решено.

Время выполнения тестирования - 30 минут.

Шкала оценки образовательных достижений (тестов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка уровня подготовки | |
| балл (отметка) | вербальный аналог |
| 85 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 65 ÷ 84 | 4 | хорошо |
| 50 ÷ 64 | 3 | удовлетворительно |
| менее 50 | 2 | неудовлетворительно |

1. **КОНТРОЛЬНО-оценочные материалы для ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА по учебной дисциплине**

**Темы для рефератов.**

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Россия - будущая столица Олимпиады.
6. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
7. Нетрадиционные виды двигательной активности.
8. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
9. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состояния здоровья.
10. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастики.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий.
13. Основы методики развития физической способностей человека. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
14. Средства и методы, применяемые для развития физической культуры.
15. Нетрадиционные виды гимнастики. Что мы знаем о стрессе. Методы снятия утомления.
16. История развития спортивных игр.
17. Физические качества человека.
18. Спорт в физическом воспитании студентов.
19. Вредные привычки и борьба с ними.
20. Профилактика травматизма.

**Требование к написанию реферата:**

Объем работы не менее 25 страниц, печатного текста. Структура работы должна включить в себя:

план, введение (актуальность выбранной темы), первая глава по истории зарождения вида спорта в России, вторая глава выдающиеся спортсмены за последние годы, заключение, выводы и список литературы.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **НАИМЕНОВАНИЕ**  **дисциплины** | **ЮНОШИ** | | | | | | | | |
| **1 курс** | | | **2 курс** | | | **3 курс** | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **Бег 100 м** | 15,9 | 15,3 | 14,9 | 15,7 | 15,0 | 14,8 | 15,4 | 14,8 | 14,7 |
| **Бег 1000 м** | 4,20 | 4,00 | 3,5 | 4,15 | 3,50 | 3,40 | 4,10 | 3.45 | 3,35 |
| **Бег 2000 м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бег 3000 м** | 16,00 | 14,30 | 13,50 | 15,30 | 14,0 | 13,40 | 15,00 | 13,50 | 13,20 |
| **Бег 6 минут** | 1250 | 1350 | 1500 | 1300 | 1400 | 1500 | 1350 | 1450 | 1550 |
| **Прыжки в длину** | 380 | 400 | 430 | 390 | 410 | 440 | 400 | 420 | 450 |
| **Прыжки в высоту** | 110 | 115 | 120 | 115 | 120 | 125 | 117 | 122 | 127 |
| **Прыжки в длину с места** | 190 | 205 | 220 | 195 | 210 | 230 | 205 | 220 | 235 |
| **Метание гранаты**  **500 гр./ 700 г.** | 23 | 25 | 29 | 25 | 28 | 32 | 27 | 32 | 34 |
| **Челночный бег**  **3х10 м** | 8,4 | 8,0 | 7,7 | 8,0 | 7,6 | 7,3 | 7,9 | 7.5 | 7,2 |
| **Подтягивание** | 6 | 7 | 8 | 8 | 10 | 11 | 7 | 9 | 12 |
| **Отжимание от пола** | 27 | 30 | 32 | 28 | 32 | 35 | 30 | 35 | 40 |
| **Подъём туловища из положения лёжа** | 21 | 25 | 27 | 23 | 26 | 30 | 25 | 28 | 31 |
| **Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.** | 21 | 27 | 30 | 22 | 28 | 31 | 23 | 29 | 32 |
| **Прыжки на скакалке за 1 мин.** | 45 | 60 | 75 | 60 | 75 | 90 | 75 | 80 | 95 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **НАИМЕНОВАНИЕ**  **дисциплины** | **ДЕВУШКИ** | | | | | | | | |
| **1 курс** | | | **2 курс** | | | **3 курс** | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **Бег 100 м** | 18,0 | 17,5 | 17,2 | 17,9 | 17,3 | 17,0 | 17,8 | 17,0 | 16,8 |
| **Бег 1000 м** | 5,15 | 4.23 | 4,15 | 5,05 | 4,15 | 4,08 | 5,00 | 4,10 | 4,00 |
| **Бег 2000 м** | 14,00 | 12,50 | 12,00 | 13,3 | 12,30 | 11,30 | 13,00 | 11,30 | 11,20 |
| **Бег 3000 м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бег 6 минут** | 1000 | 1150 | 1250 | 1050 | 1200 | 1300 | 1080 | 1250 | 1350 |
| **Прыжки в длину** | 310 | 340 | 375 | 315 | 345 | 380 | 320 | 350 | 385 |
| **Прыжки в высоту** | 100 | 105 | 110 | 105 | 110 | 115 | 110 | 117 | 120 |
| **Прыжки в длину с места** | 160 | 180 | 200 | 165 | 185 | 505 | 170 | 190 | 210 |
| **Метание гранаты**  **500 гр./ 700 г.** | 14 | 16 | 20 | 15 | 17 | 21 | 16 | 18 | 23 |
| **Челночный бег**  **3х10 м** | 9,4 | 8,9 | 8,6 | 9,3 | 8,8 | 8,5 | 9,3 | 8,7 | 8,4 |
| **Подтягивание** | 5 | 9 | 12 | 5 | 10 | 13 | 7 | 11 | 14 |
| **Отжимание от пола** | 7 | 10 | 15 | 10 | 15 | 18 | 12 | 18 | 20 |
| **Подъём туловища из положения лёжа** | 18 | 22 | 26 | 20 | 27 | 35 | 30 | 35 | 37 |
| **Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.** | 16 | 21 | 23 | 17 | 22 | 25 | 18 | 23 | 26 |
| **Прыжки на скакалке за 1 мин.** | 60 | 75 | 90 | 75 | 90 | 105 | 90 | 105 | 120 |

**Типовые тестовые задания**

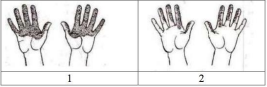
Задание №1 (дополнение). Расшифруйте аббревиатуру «ГТО» (ответ запишите в форме словосочетания).

Задание №2 (соответствие). Соотнесите Олимпийские игры в левом столбце с местом их проведение в правом столбце.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Летние Олимпийские игры 1980 года | 1. Пекин |
| 1. Летние Олимпийские игры 2008 года | 1. Сочи |
| 1. Зимние Олимпийские игры 2014 года | 1. Солт-Лейк-Сити |
| 1. Зимние Олимпийские игры 2002 года | 1. Москва |

Задание №3 (дополнение). Уле Айнар Бьёрндален, Мартен Фуркад, Эмиль Свендсен, Тура Бергер, Дарья Домрачева, Эдуард Латыпов. В каком олимпийском виде спорта эти спортсмены добились значительных успехов? (ответ запишите одним словом в именительном падеже)

Задание №4 (развернутый ответ). Укажите вид спорта, одним из технических элементов которого является «прием мяча двумя руками сверху» и укажите номер рисунка, на котором изображены следы на ладонях после правильного выполнения этого приема.



Задание №5 (дополнение). Как называется лишение спортсмена права выступать в спортивных соревнованиях на определённый срок? (ответ запишите в именительном падеже).

Задание №6 (дополнение). Назовите имя советского футболиста, единственного вратаря в истории, получившего награду "Золотой мяч"? (в ответ запишите имя и фамилию футболиста в именительном падеже)

Задание №7 (развернутый ответ). Известно, что малоподвижный образ жизни негативно сказывается на здоровье человека. Программист Петров работает по 8 часов в день, 5 дней в неделю за компьютером. Назовите 2 способа предотвратить ухудшение здоровья Петрова.

Задание №8 (дополнение). Эта шахматная фигура принимает участие в комбинированном ходе с королём (рокировка). Назовите эту фигуру. (ответ запишите в именительном падеже).

Задание №9 (дополнение). Эта разновидность физической культуры обеспечивает сохранение возможности трудиться и вести активный образ жизни лицам с отклонениями в состоянии здоровья. Назовите ее. (ответ запишите в именительном падеже).

Задание №10 (развернутый ответ). Девиз Олимпийских игр - это четыре латинских слова «Citius, altius, fortius — communiter». Как дословно переводится эта фраза?

**Таблица эталонов правильных ответов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер задания | Ответ | Компетенции |
| №1 | Готов к труду и обороне | ОК 8, ОК 10 |
| №2 | 1 – г, 2 – а, 3 – б, 4 – в | ОК 8, ОК 10 |
| №3 | биатлон | ОК 8, ОК 10 |
| №4 | Волейбол, 2 | ОК 4, ОК 8, ОК 10 |
| №5 | дисквалификация | ОК 8, ОК 10 |
| №6 | Лев Яшин | ОК 8, ОК 10 |
| №7 | Производственная гимнастика, активный отдых в свободное время | ОК 8, ОК 10 |
| №8 | ладья | ОК 4, ОК 8, ОК 10 |
| №9 | адаптивная физкультура/ адаптивная физическая культура | ОК 8, ОК 10 |
| №10 | Быстрее, выше, сильнее – вместе | ОК 8, ОК 10 |