

Департамент образования города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Институт среднего профессионального образования им. К.Д. Ушинского

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ/ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ 04 «Физическая культура»

Специальность
51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)

Москва
2018

1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине ОГСЭ 05 «Физическая культура»

Наименование раздела	Код компетенции	Содержание компетенции	Оценочные средства
Раздел 1. Легкая атлетика	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8	Знать: цели и задачи формирования физической культуры личности средствами легкой атлетики; основные принципы и методы формирования физической культуры личности средствами легкой атлетики; Уметь: применять теоретические знания о научно-методических основах формирования физической культуры личности средствами легкой атлетики в социальной и профессиональной деятельности.	Практические задания Для обучающихся с ОВЗ - реферат
Раздел 2. Спортивные игры	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8	Знать: Основные методы и технологии выполнения технических приемов при занятиях спортивными играми; правила проведения соревнований по спортивным играм; Уметь: Применять теоретические знания о технике выполнения, правилах проведения соревнований по спортивным играм в обеспечении сохранения и укрепления здоровья.	Выполнение практических контрольных заданий Для обучающихся с ОВЗ - реферат
Раздел 3. Гимнастика (в том числе в рамках МДК «Хореографическая подготовка»)	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8	Знать: основные методы организации социально-культурной деятельности в области физической культуры средствами гимнастики (в том числе ритмической, фитнеса и т.п.); Уметь: создавать условия для привлечения населения к культурно-досуговой и творческой деятельности средствами гимнастики; использовать современные методы организации социально-культурной деятельности;	Выполнение практических контрольных заданий Для обучающихся с ОВЗ - реферат
Раздел 5. Подвижные игры	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8	Знать: типы и виды подвижных игр; основные подходы и принципы выбора типа и вида подвижных игр для привлечения населения к культурно-досуговой и творческой деятельности; Уметь: использовать подвижные игры в целях организации социально-культурной деятельности населения с учетом их возраста и состояния здоровья	Выполнение практических контрольных заданий Для обучающихся с ОВЗ - реферат

**Форма промежуточной аттестации по дисциплине –
3.4.5.6. семестры –дифференцированные зачеты**

2.Методические материалы, определяющие процедуры и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине.

Оценка качества освоения программы курса осуществляется посредством текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины.
Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

**Текущий контроль успеваемости
 ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
 ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
 ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Контрольные задания	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Контрольные задания	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примерные темы рефератов для обучающихся с ОВЗ:

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.

30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

Реферат. Это самостоятельная работа студента, в которой раскрывается суть исследуемой проблемы. Изложение материала носит проблемно-тематический характер, показываются различные точки зрения, а также собственные взгляды на проблему. Содержание реферата должно быть логичным. Объем реферата 10-15 страниц. Темы реферата представлены в ФОС по дисциплине. Перед началом работы над рефератом следует составить план и подобрать литературу.

Структура реферата:

- Титульный лист.
- Оглавление.
- Введение (дается постановка вопроса, объясняется выбор темы, её значимость и актуальность, указываются цель и задачи реферата, даётся характеристика используемой литературы).
- Основная часть (состоит из глав и параграфов, которые раскрывают отдельную проблему или одну из её сторон и логически являются продолжением друг друга).
- Заключение (подводятся итоги и даются обобщённые основные выводы по теме реферата, делаются рекомендации).
- Список литературы.

В списке литературы должно быть не менее 8–10 различных источников.

Допускается включение таблиц, графиков, схем, как в основном тексте, так и в качестве приложений. Критерии оценки реферата представлены в ФОС по дисциплине.

Оценочное средство - реферат

Критерии	Показатели	Шкала оценивания
Оформление реферата	Печатную форму. Документ должен быть создан в программе Microsoft Word. Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.	1 балл
	Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.	
	Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.	
	Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют. Используются арабские цифры.	
	Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется. Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).	1 балл
Содержание реферата	Информационная достаточность	1 балл
	Соответствие материала теме и плану	
	Стиль и язык изложения (целесообразное использование)	1 балл
	Терминологии, пояснение новых понятий, лаконичность	
	Наличие выраженной собственной позиции	1 балл
	Владение материалом	

Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме дифференцированного зачета на основании результатов освоения дисциплины в течение учебного семестра и включает в себя оценивание знаний теоретических основ формирования физической культуры личности, практических навыков выполнения физических упражнений, мониторинг физической подготовленности обучающихся. Для обучающихся с ОВЗ – промежуточная аттестация проводится в форме защиты реферата.

Оценка практических навыков выполнения физических упражнений и мониторинг физической подготовленности обучающихся осуществляется на основании выполнения практических контрольных заданий (см. выше в разделе «Текущий контроль успеваемости»).