Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Алтайский государственных технический университет им. И. И. Ползунова»

**Университетский технологический колледж**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**Физическая культура**

Для специальности: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Форма обучения: очная, заочная

****

ПАСПОРТ

ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**«Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контролируемые разделы дисциплины** | **Код контролируемой компетенции** | **Способ оценивания** | **Оценочное средство** |
| **Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков** | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 | *Защита реферата*  *Зачеты* | Темы рефератов  Контрольные нормативы для промежуточной аттестации студентов |
| **Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры** | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 | *Защита реферата*  *Зачеты* | Темы рефератов  Контрольные нормативы для промежуточной аттестации студентов |
| **Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей** | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 | *Защита реферата*  *Зачеты* | Темы рефератов  Контрольные нормативы для промежуточной аттестации студентов |

**1 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ**

**1.1 Темы рефератов для контроля текущей успеваемости**

1. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в вузе.
2. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
3. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок.
4. Основы методики самостоятельного составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ в избранном виде физической активности.
5. Основные формы самостоятельных занятий студентов – методика и организация занятий по виду спорта и другим видам физической активности.
6. Средства физической культуры и комплексы физических упражнений как восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
7. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных и тренировочных программах.
8. Основы физического воспитания молодой семьи.
9. Гимнастика молодой матери.
10. Двигательный режим молодой женщины.
11. Основы семейного физического воспитания.
12. Двигательный режим будущей матери.
13. Физическая культура и массаж детей грудного возраста.
14. Двигательный режим детей дошкольного возраста.
15. ЛФК при остеохондрозе
16. Реабилитация и ЛФК после перелома верхних конечностей.
17. ЛФК после перелома нижних конечностей.
18. Организация активного досуга и соревнований по спортивным играм.
19. Организация самостоятельных занятий с элементами единоборства.
20. Организация занятий с использованием приспособлений и простейших тренажеров в индивидуальных программах физической подготовки.
21. Физическая активность в период напряженных умственных нагрузок. Формы организации двигательного режима в период экзаменационной сессии.
22. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой по индивидуальной программе.
23. Профилактика профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и спорта.
24. Подбор индивидуальных комплексов для исправления недостатков фигуры.
25. Освоение базовых вариантов утренних самостоятельных занятий (гигиенический и тренировочный варианты).
26. Организационно – методические основы проведение самостоятельных занятий студентов, имеющих разный уровень физической подготовленности.
27. Методика воспитания ловкости.
28. Методика воспитания общей выносливости.
29. Методика воспитания скорости.
30. Методика воспитания силы.
31. Методика воспитания гибкости.
32. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека.
33. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках. Контроль за весом тела.
34. Характеристика содержания и направленности популярных частных методик занятий физическими упражнениями.
35. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека.
36. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
37. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.
38. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (медитация, психофизическая тренировка, аутогенная тренировка).
39. Обзор популярных периодических изданий по физической культуре и спорту.
40. Обзор литературы и периодических изданий по проблемам туризма.

**1.2 Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата**

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **Показатели** |
| 1.Новизна реферированного текста  Макс. - 20 баллов | -актуальность проблемы и темы;  - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;  - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений. |
| 2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов | -соответствие плана теме реферата;  - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;  - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. |
| 3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов | - круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.). |
| 4. Соблюдение требований к оформлению  Макс. - 15 баллов | - правильное оформление ссылок на используемую литературу;  - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления |
| 5. Грамотность  Макс. - 15 баллов | - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;  - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль. |

**Оценивание реферата**

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

• 86 – 100 баллов – «отлично»;

• 70 – 75 баллов – «хорошо»;

• 51 – 69 баллов – «удовлетворительно;

• менее 51 балла – «неудовлетворительно».

**2 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**2.1 Контрольные нормативы и критерии оценки для промежуточной аттестации студентов (мужчины).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы 100-балльной  шкалы | Прыжок  в длину  с места | Кросс  3000м | Бег  100м  (сек) | Подтягивания | Отжимания  (брусья) | Перевороты в  упор  (перекл) | Количество  пропущенных  занятий(б/у/пр) |
| 100 | 260 | 11:40 | 12,8 | 18 | 18 | 10 | 0 |
| 99 | 259 | 11:43 | 12,9 |  |  |  |  |
| 97 | 257 | 1:47 |  | 17 | 17 |  |  |
| 95 | 255 | 11:50 | 13,0 |  |  | 9 | 1 |
| 93 | 253 | 11:52 |  | 16 | 16 |  |  |
| 91 | 252 | 11:55 | 13,1 |  |  |  |  |
| 89 | 251 | 11:57 |  |  |  |  |  |
| 87 (5 б) | 250 | 12:00 | 13,2 | 15 | 15 | 8 | 2 |
| 85 | 249 | 12:02 |  |  |  |  |  |
| 83 | 248 | 12:05 | 13,3 |  |  |  |  |
| 81 | 247 | 12:07 |  |  |  |  |  |
| 79 | 246 | 12:10 | 13,4 | 14 | 14 | 7 |  |
| 77 | 245 | 12:12 |  |  |  |  |  |
| 75 | 244 | 12:15 | 13,5 |  |  |  |  |
| 73 |  | 12:17 |  |  |  |  |  |
| 71 | 243 | 12:20 | 13,6 |  |  |  |  |
| 69 |  | 12:22,5 |  | 13 | 13 | 6 | 5 |
| 67 | 242 | 12:25 |  |  |  |  |  |
| 65 |  | 12:27 | 13,7 |  |  |  |  |
| 64 | 241 | 12:30 |  |  |  |  |  |
| 63 |  | 12:32 |  |  |  |  |  |
| 62 (4 б) | 240 | 12:35 | 13,8 | 12 | 12 | 5 | 7 |
| 60 | 239 | 12:38 |  |  |  |  |  |
| 57 | 238 | 12:42 |  |  |  |  | 8 |
| 54 | 237 | 12:45 |  | 11 | 11 |  |  |
| 51 | 236 | 12:49 |  |  |  |  | 9 |
| 49 | 235 | 12:52 | 13,9 |  |  | 4 |  |
| 46 | 234 | 12:56 |  | 10 | 10 |  | 10 |
| 43 | 233 | 12:59 |  |  |  |  |  |
| 42 | 232 | 12:03 |  |  |  |  |  |
| 39 | 231 | 12:06 |  |  |  |  |  |
| 37 (3 б) | 230 | 13:10 | 14,0 | 9 | 9 | 3 |  |
| 35 | 229 | 13:14 |  |  |  |  |  |
| 33 | 228 | 13:18 |  |  |  |  | 12 |
| 31 | 227 | 13:22 | 14,1 |  |  |  |  |
| 30 | 226 | 13:26 |  |  |  |  |  |
| 28 |  | 13:30 |  | 8 | 8 |  | 13 |
| 26 | 225 | 13:34 | 14,2 |  |  |  |  |
| 24 |  | 13:38 |  |  |  |  |  |
| 22 | 234 | 13:42 |  |  |  |  | 14 |
| 20 |  | 13:46 |  |  |  |  |  |
| 18 (2 б) | 223 | 13:50 | 14,3 | 7 | 7 | 2 |  |
| 17 | 222 | 13:51 |  |  |  |  | 15 |
| 16 | 221 | 13:52 | 14,4 |  |  |  |  |
| 15 | 220 | 13:53 |  |  |  |  |  |
| 14 | 219 | 13:54 |  |  |  |  |  |
| 12 | 218 | 13:55 | 14,5 |  |  |  | 15 |
| 10 | 217 | 13:56 |  |  |  |  |  |
| 8 | 216 | 13:58 |  |  |  |  |  |
| 6 (1 б) | 215 | 14:00 | 14,6 | 5 | 5 | 1 | 16 |
| 5 | 214 | 14:02 | 14,7 | 4 | 4 |  |  |
| 4 | 213 | 14:04 | 14,8 | 3 | 3 |  |  |
| 3 | 212 | 14:06 | 14,9 | 2 | 2 |  |  |
| 2 | 211 | 14:08 | 15,0 | 1 | 1 |  |  |
| 1 | 210 | 14:10 | 15,1 |  |  |  | 17 |

**2.2 Контрольные нормативы и критерии оценки для промежуточной аттестации студентов (женщины).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы 100-балльной  шкалы | 100м | Кросс  2000м | Подтягивания. Брусья,  h=90см | Пресс  (кол-во) | «Спина» -  (лёжа на животе: прогибания) | Прыжок в  длину с места (см) | Приседы  на правой  -левой |
| 100 | 15,4 | 9:40 | 26 | 70 | 70 | 200 | 16/16 |
| 99 |  | 9:44 | 25 | 69 | 69 | 199 |  |
| 98 |  | 9:48 | 24 | 68 | 68 | 198 | 15/15 |
| 97 | 15,5 | 9:52 | 23 | 67 | 67 | 197 |  |
| 95 |  | 9:56 | 22 | 65 | 65 | 195 | 14/14 |
| 93 |  | 10:00 |  | 63 | 63 | 193 |  |
| 91 | 15,6 | 10:05 | 21 | 62 | 62 | 192 | 13/13 |
| 89 |  | 10:10 |  | 61 | 61 | 191 |  |
| **87 (5 б)** | **15,7** | **10:15** | **20** | **60** | **60** | **190** | **12/12** |
| 84 |  | 10 |  | 59 | 59 | 189 |  |
| 81 |  | 10 |  | 58 | 58 | 188 |  |
| 79 |  | 10 | 19 | 57 | 57 | 187 |  |
| 77 | 15,8 | 10 |  | 56 | 56 | 186 |  |
| 75 |  | 10 |  | 55 | 55 | 185 | 11/11 |
| 71 |  | 10 | 18 | 54 | 54 | 184 |  |
| 69 |  | 10 |  | 53 | 53 | 183 |  |
| 67 | 15,9 | 10 |  | 52 | 52 | 182 |  |
| 65 |  | 10 | 17 |  |  |  |  |
| 64 |  | 10 |  | 51 | 51 | 181 |  |
| 63 |  | 10 |  |  |  |  |  |
| **62 (4 б)** | **16,0** | **10:50** | **16** | **50** | **50** | **180** | **10/10** |
| 60 | 16,1 | 10: |  | 49 | 49 | 179 |  |
| 58 | 16,2 | 10: | 15 | 48 | 48 | 178 |  |
| 56 | 16,3 | 10: |  | 47 | 47 | 176 |  |
| 54 | 16,4 | 10: | 14 | 46 | 46 | 175 |  |
| 52 | 16,5 | 11: |  | 45 | 45 | 174 |  |
| 49 | 16,6 | 11: | 13 | 44 | 44 | 173 | 9/9 |
| 46 | 16,7 | 11: |  | 43 | 43 | 172 |  |
| 43 | 16,8 | 11: | 12 | 42 | 42 | 171 |  |
| 40 | 16,9 | 11: | 11 | 41 | 41 | 170 |  |
| **37 (3 б)** | **17,0** | **11:15** | **10** | **40** | **40** | **168** | **8/8** |
| 36 | 17,1 | 11:18 |  | 39 | 39 |  |  |
| 34 |  | 11:21 |  | 38 | 38 | 167 |  |
| 32 | 17,2 | 11:23 | 9 | 37 | 37 |  |  |
| 30 | 17,3 | 11:26 |  | 36 | 36 | 166 |  |
| 28 | 17,4 | 11:30 |  | 35 | 35 | 165 | 7/7 |
| 26 | 17,5 | 11:34 | 8 | 34 | 34 | 164 |  |
| 24 | 17,6 | 11:38 |  | 33 | 33 | 163 |  |
| 22 | 17,7 | 11:42 | 7 | 32 | 32 | 162 |  |
| 20 | 17,8 | 11:46 |  | 31 | 31 | 161 |  |
| **18 (2 б)** | **17,9** | **11:50** | **6** | **30** | **30** | **160** | **6/6** |
| 17 | 18,0 | 11:54 |  | 29 | 29 | 159 |  |
| 16 | 18,1 | 11:57 |  | 28 | 28 | 158 |  |
| 15 | 18,2 | 12:00 |  | 27 | 27 | 157 |  |
| 14 | 18,3 | 12:03 | 5 | 26 | 26 | 156 | 5/5 |
| 12 | 18,4 | 12:06 |  | 25 | 25 | 155 |  |
| 10 | 18,5 | 12:09 |  | 24 | 24 | 154 |  |
| 8 | 18,6 | 12:12 |  | 22 | 22 | 152 |  |
| **6 (1 б)** | **18,7** | **12:15** | **4** | **20** | **20** | **150** | **4/4** |
| 5 | 18,8 | 12:20 | 3 | 16 | 16 | 148 | 3/3 |
| 4 | 18,9 | 12:25 |  | 12 | 12 | 146 |  |
| 3 | 19,0 | 12:30 | 2 | 8 | 8 | 144 | 2/2 |
| 2 | 19,1 | 12:35 |  | 4 | 4 | 142 |  |
| 1 | 19,2 | 12:40 | 1 | 1 | 1 | 140 | 1/1 |