



Сибирский университет  
потребительской коопера-  
ции  
Забайкальский институт  
предпринимательства

автономная некоммерческая образовательная организация  
высшего образования Центросоюза Российской Федерации  
**«Сибирский университет потребительской кооперации»**

**Забайкальский институт предпринимательства**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора  
по учебной работе

Попов Е.М. Е.М. Попова  
«25» января 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации  
по дисциплине

**БД.05 Физическая культура**

по специальности:

**40.02.02 Правоохранительная деятельность**

Квалификация: Юрист

по программе базовой подготовки

Чита  
2023

Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки Российской Федерации от 17.05. 2012 г. № 413 (с изменениями от 29.06. 2017 г. № 613), федерального государственного образовательного стандарта по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного приказом Минобрнауки Российской Федерации от 12.05.2014 № 509

**РАЗРАБОТЧИК:**

Шестаков В.Н, старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин

**РЕЦЕНЗЕНТ:**

Захарова Н. М., старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин

Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» рассмотрен и одобрен на заседании кафедры общеобразовательных дисциплин, протокол от 25 января 2023г. № 5.

Заведующий кафедрой  
общеобразовательных дисциплин

Новолодская С.Л.

## **Оценочные средства для проверки хода освоения дисциплины и достижения планируемых результатов обучения**

Результат обучения по ФГОС	Контролируемые раз- делы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
<p><i>Личностные результаты освоения дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</li> <li>▪ готовность к служению Отечеству, его защите;</li> <li>▪ сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</li> <li>▪ сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</li> <li>▪ сформированность навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</li> <li>▪ сформированность готовности и способности к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</li> <li>▪ сформированность развивать эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</li> <li>▪ сформированность воспитать принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и пси-</li> </ul>	Тема 1.1-18.1	ПЗ(КН)-1-10 Р 1-44

хологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

*метапредметные результаты освоения дисциплины:*

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- готовность самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- умение использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- умение выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

*предметные результаты освоения дисциплины:*

- сформированность умений использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- сформированность владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- сформированность владения основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- сформированность владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- сформированность владения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Условные обозначения:**

ПЗ (КН) – практические задания (контрольные нормативы),

Р – реферат.

## **Раздел 2. Оценочные материалы**

### **2.1 Оценочные материалы: текущий контроль**

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины и предусматривает систематическую проверку качества получаемых обучающимися умений, знаний и навыков. Оценочными средствами являются: рефераты, контрольные нормативы.

#### **2.1.2 ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

##### **Контрольные нормативы (тесты) для оценки физической подготовленности обучающихся**

Девушки

тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Бег 2000 м (мин, сек)	10.10	10.50	11.15	11.50	12.15
2.Бег на лыжах 3 км (мин,сек)	18.00	18.30	19.30	20 00	21.00
3.Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
4.Подтягивание в висе лежа (высота 90 см)	20	16	10	6	4
5.Приседание на одной ноге (кол-во раз)	12	10	8	6	

Юноши

тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
6.Бег 3000 м (мин,сек)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
7.Бег на лыжах 5 км (мин,сек)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
8.Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
9.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
10. Разгибание рук в упоре лежа	40	30	20	10	5

#### **2.1.3 РЕФЕРАТЫ**

##### **Темы рефератов**

Тема курса	Темы рефератов
Физическая культура и спорт	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.</li> <li>2. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья человека.</li> <li>3. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.</li> <li>4. Основные положения организации физического воспитания в вузе.</li> <li>5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</li> <li>6. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции человека.</li> <li>7. Природные и социально-экологические факторы, воздействующие на организм и жизнедеятельность человека.</li> </ol>

8. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
9. Неблагоприятное воздействие гипокинезии и гиподинамики на организм человека.
10. Обеспечение устойчивости и совершенствование организма человека к физической и умственной деятельности средствами физической культуры.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма человека под воздействием направленных физических упражнений.
12. Особенности функционирования центральной нервной системы человека.
13. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
14. Обмен веществ и работа сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата человека.
15. Функциональные возможности и проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
16. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
17. Составляющие здоровый образ жизни человека.
18. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности человека.
19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни человека.
20. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.
21. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
22. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
23. Особенности использования учебных и самостоятельных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов.
24. Методические принципы физического воспитания.
25. Общая и специальная физическая подготовка при занятиях физическими упражнениями и спортом.
26. Формы, методы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
27. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности студентов.
28. Контроль и самоконтроль за эффективностью проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
29. Студенческий спорт и его организационные особенности.
30. Социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду.
31. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов на учебных занятиях и во внеурочное время.
32. Влияние форм и видов труда специалистов на содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
33. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
34. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

	<p>35. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>36. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>37. Психофизиологические учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>38. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>39. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>40. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>41. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p> <p>42. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>43. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</p> <p>44. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>
--	--

## 2.2 Оценочные материалы: промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных результатов обучения по дисциплине в форме дифференцированного зачета.

Процедура проведения:

Зачет проводится в конце семестра по завершении аудиторной и самостоятельной работы по дисциплине. Для получения дифференцированного зачета обучающийся должен:

- посетить все практические занятия в случае пропусков, отработать все пропущенные занятия (допускается 2 пропуска без предъявления справки);
- сдать контрольные нормативы выполнить все задания самостоятельной (внеаудиторной) работы (написать и сдать реферат).

Контроль и оценку самостоятельной (внеаудиторной) работы преподаватель осуществляет на занятиях и в процессе консультаций.

- написание и сдача реферата.

Реферат	<p><b>Форма предъявления:</b> темы рефератов.</p> <p><b>Процедура:</b> студент выбирает тему, из предложенных по согласованию с преподавателем. На подготовку реферата дается две-три недели. Рефераты могут выполняться с использованием компьютерной презентации или раздаточных иллюстративных материалов. По окончании доклада студент отвечает на вопросы преподавателя.</p> <p><b>Шкала оценивания /критерии:</b></p>
---------	---

		<p><b>Критерии оценивания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «отлично» - выставляется обучающемуся, если содержание реферата - соответствует заявленной теме; имеет чёткую и логическую структуру; содержит качественный анализ найденного материала; при защите обучающийся - свободно ориентируется в материале, полно и аргументировано отвечает на дополнительные вопросы, делает самостоятельные выводы, умозаключения; использует наглядный материал</li> <li>- «хорошо» - выставляется обучающемуся, если содержание реферата - соответствует заявленной теме; имеет логическую структуру; содержит анализ найденного материала; при защите обучающийся - ориентируется в материале, не полно, но аргументировано отвечает на дополнительные вопросы, делает самостоятельные выводы, умозаключения; использует наглядный материал</li> <li>- «удовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если содержание реферата: соответствует заявленной теме; в целом имеет четкую композицию и структуру, но есть логические нарушения в представлении материала; представлен не полный анализ найденного материала; при защите обучающийся - не полно отвечает на дополнительные вопросы, не может делать самостоятельных выводов; не использует наглядный материал</li> <li>- «неудовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если содержание реферата: не подготовлено; не соответствует заявленной теме; не обладает четкой и логической структурой; отсутствует качественный анализ найденного материала; при защите обучающийся - не отвечает на дополнительные вопросы; не использует наглядный материал</li> </ul>				
Практическое задание (контрольный норматив)		<p><b>Форма предъявления:</b> норматив  <b>Процедура:</b> студент выполняет норматив  <b>Шкала оценивания /критерии:</b> оценивается по таблице контрольных тестов.</p>				
	«Зачетно»	<p>Студент приступил к выполнению норматива и выполнил его согласно подготовке.</p>				
	Отлично	Выполнение теста на оценку 20-25 баллов				
	Хорошо	Выполнение теста на оценку 15-19 баллов				
	Удовлетворительно	Выполнение теста на оценку 6-14				
	«Не зачтено»	<table border="1"> <tr> <td>Неудовлетворительно</td><td>Выполнение тестов на оценку 5 баллов</td></tr> <tr> <td colspan="2">Студент не приступал к выполнению норматива.</td></tr> </table>	Неудовлетворительно	Выполнение тестов на оценку 5 баллов	Студент не приступал к выполнению норматива.	
Неудовлетворительно	Выполнение тестов на оценку 5 баллов					
Студент не приступал к выполнению норматива.						
Дифф.зачет	«Зачтено»	Обучающийся демонстрирует достаточно полное (допускается с небольшими неточностями) владение навыками применения методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, выполнены нормативы (выполнены тестовые задания, сдан реферат)				
	«Не засчитано»	Обучающийся демонстрирует не владение навыками применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, не выполнены нормативы (не выполнены тестовые задания, не сдан реферат)				