

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

Одобрено
на заседании педагогического совета
колледжа

29 декабря 2020 г.
протокол № 4

Директор колледжа _____ А.Э. Чечулин

Утверждено
советом по учебно-методическим вопросам
и качеству образования

20 января 2021 г.
протокол № 6

Председатель _____ Д.А. Карх



КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование учебного предмета
Наименование специальности

Форма обучения
Год набора

Физическая культура
40.02.03 Право и судебное
администрирование
Очная
2021

Разработано
преподавателем

А.Р. Даутов

Екатеринбург
2021

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

Метапредметные:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Предметные:

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

для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями, укрепление и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждений заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовыми видами спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий.

Раздел дисциплины	Виды универсальных учебных действий
Практическая часть	

1. Лёгкая атлетика (ГТО)	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки длину с места. Метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); отжимание в упоре лежа (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); упражнения на гибкость; сдача контрольных нормативов, норм ВФСК ГТО.</p>
2. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях.</p>
<p>3. Общая физическая подготовка</p> <p>3.1 Силовой тренинг</p> <p>3.2 Фитнес-гимнастика</p>	<p>Умение определять весовой минимум и максимум при занятиях с отягощениями.</p> <p>Освоение элементов стретчинга, пилатеса, аэробики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.</p>

2. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Формы и методы оценивания

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения. Текущий контроль результатов учебной дисциплины в соответствии с рабочей программой происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- посещаемость учебных занятий;
- посещение спортивно-массовых мероприятий;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях;
- участие во Всероссийских проектах ВФСК «ГТО» и «От студзачета к знаку ГТО»;
- посещение тренировочных занятий в сборных и секциях университета.

Критерии оценивания

Обязательное условие для посещения занятий по физической культуре и получения зачета - должен быть пройден медицинский осмотр.

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль не менее 25 баллов за семестр			
Физическая культура	Посещаемость учебных занятий	Посещение практических занятий (одно занятие 1 балл)	Не более 20 баллов
	Посещение спортивно-массовых мероприятий	Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве волонтера или болельщика (от 5 до 10 баллов в зависимости от уровня мероприятия).	Не более 15 баллов
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	Непосредственно участие во Всероссийских спортивно-массовых мероприятиях («Кросс нации», «Лыжня России», «Лед надежды нашей» и др., а также во внутривузовских соревнованиях и соревнованиях АССК (от 5 до 15 баллов в зависимости от уровня соревнований).	Не более 15 баллов
	Участие во Всероссийских проектах ВФСК «ГТО» и «От студзачета к знаку ГТО»	Выполнение нормативов ВФСК "ГТО" и нормативов студзачета: Золотой знак «ГТО» 50 баллов Серебряный знак «ГТО» 40 баллов	Не более 50 баллов (учитывается за год)

		Бронзовый знак «ГТО» 30 баллов Любой знак «От студзачета к знаку ГТО» 10 баллов	
	Посещение тренировочных занятий в сборных и секциях университета	Регулярное посещение занятий в сборных и секциях университета. Участие в соревнованиях сборных команд университета в течение учебного года (от 20 до 50 в зависимости от количества посещенных занятий и результатов выступлений на соревнованиях)	Не более 50 баллов (учитывается за год)

Практические задания для оценки личностных, межличностных и предметных результатов освоения дисциплины

Практическое задание № 1. Выполнение измерения ЧСС и определение массы тела.

Критерии оценивания: Знание правильного местонахождения точек пальпаторного исследования ЧСС.

Практическое задание № 2. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Критерии оценивания: Обязательное соблюдение последовательности всех частей УГГ (подготовительная, основная, заключительная).

Практическое задание № 3. Выполнение теста Купера.

Критерии оценивания: Знать рекомендации по выполнению упражнений по методу теста Купера – определение физических возможностей и уровня развития организма. Зависимость итоговых показателей от возраста тестируемого. Значение разминки.

Практическое задание № 4. Составление комплекса и выполнение упражнений для расслабления мышц (релаксация).

Критерии оценивания: Наличие упражнений на все группы мышц. Правильное дыхание при выполнении упражнений.

3. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Формы и методы оценивания

Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура»: зачет, дифференцированный зачет. Если студент сдал зачетные нормативы ниже оценки «удовлетворительно» (3), значит студент не освоил программу по дисциплине «Физическая культура» и получает оценку «неуд.»/ «не зачтено».

Критерии оценивания

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Промежуточный контроль (один раз в год) не менее 50 %			
1, 2 семестр	Нормативы	Выполнение нормативов для определения физических качеств (дифференцированный зачет)	50-100%

Для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий на семестр, для получения зачёта написание и защита реферата на тему: «Диагнозы и краткая характеристика заболевания. Питание, режим труда и отдыха. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями».

Оценка реферата для получения зачёта производится по пятибалльной шкале.

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа (в устной или письменной форме); обоснование собственного ответа с точки зрения известных теоретических положений.

«4» (хорошо) – если студент полностью освоил учебный материал, ориентируется в изученном материале, грамотно излагает ответ (в устной или письменной форме), но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий.

Методические указания по выполнению рефератов Требования к оформлению реферата

Объем реферата составляет 10 листов (формата А4), поля: верхнее, нижнее, левое — 20 мм, правое — 10 мм, шрифт: Times New Roman, 14 кегль, междустрочный интервал: полуторный.

1 страница – Титульный лист, 2 страница – Содержание, 3-9 (10) страницы – Текст темы реферата «Теория и методика занятий избранным видом спорта» (из перечня элективных курсов), 10(10) страница – список литературы, указываются ссылки на использованные сайты в сети интернет.

При выполнении работы рекомендуется использовать не менее пяти источников информации. Это должны быть, в первую очередь, источники, рекомендованные преподавателем, кроме того, приветствуется использование самостоятельно подобранных материалов из периодических изданий (изданных за пять последних лет), ресурсов сети Интернет.

Для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий, для получения дифференцированного зачёта: составление комплекса упражнений по ЛФК для профилактики данного заболевания.

Комплекс по ЛФК оценивается по пятибалльной шкале.

«5» (отлично) – в комплексе даны физические упражнения, применяемые с лечебной целью.

- присутствует признак активности;
- присутствует принцип использования гимнастических предметов и снарядов;
- наличие подготовительных упражнений.

«4» (хорошо) – отсутствуют корригирующие упражнения и упражнения на координацию движений.

«3» (удовлетворительно) – отсутствует принцип постепенности.
 - отсутствуют упражнения на расслабление мышц.

Требования к дифференцированному зачету

Оценка формируется из среднего арифметического показателя за 5 нормативов. Студенты сдают 5 норматива из 6-ти по выбору. Если студент сдал зачетные нормативы ниже оценки «удовлетворительно» (3), значит студент не освоил программу по дисциплине «Физическая культура» и получает оценку «неуд.». Нормативы для дифференцированного зачета сдаются в течение года.

№	Нормативы испытаний (тесты)	Девушки			Юноши		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами, в см.)	150	155	160	185	190	195
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (в см.)	5	6	7	4	5	6
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	20	25	33	30	33	36
4	Челночный бег 3х10 м.	9,6	9,3	8,9	8,3	8,1	7,9
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине	9	10	11	5	7	9
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	7	9	20	25	27

Для студентов **специальной** медицинской группы:

- посещение занятий 50% соответствует оценке «3»;
- посещение занятий 60% соответствует оценке «4»;
- посещение занятий 70% соответствует оценке «5».