МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЧЕБОКСАРСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) МОСКОВСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
_____ А.В. Агафонов
«_27_» _октября_ 2021 г.
М. П.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ОГСЭ.04 Физическая культура»

(код и наименование дисциплины)

Уровень профессионального образования	**Среднее профессиональное образование**
Образовательная программа	**Программа подготовки специалистов среднего звена**
Специальность	**40.02.03 Право и судебное администрирование** (базовая подготовка)
Квалификация выпускника	**Специалист по судебному администрированию**
Форма обучения	**Очная**
Год начала обучения	**2022**

Чебоксары, 2021

Фонд оценочных средств предназначен для промежуточной аттестации оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающимися по специальности: 40.02.03 Право и судебное администрирование.

Организация-разработчик: Чебоксарский институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Московский политехнический университет»

Разработчики: Румянцев Александр Викторович, старший преподаватель

ФОС одобрен на заседании кафедры Право (протокол № 2, от 16.10. 2021).

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура подготовлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки 40.02.03 Право и судебное администрирование, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014 г. № 513, а также с требованиями приказа Министерства просвещения РФ от 24 августа 2022 г. № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования».

В соответствии с требованиями ФГОС фонды оценочных средств призваны способствовать оценке качества. Оценка качества подготовки обучающихся и выпускников осуществляется в двух основных направлениях:

- оценка уровня освоения дисциплин;
- оценка компетенций обучающихся.

Фонды оценочных средств призваны оценить умения, знания, практический опыт и освоенные компетенции по результатам освоения учебных дисциплин и профессиональных модулей.

Фонды оценочных средств разработаны для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.03 «Право и судебное администрирование» (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация)

В соответствии с требованиями ФГОС Чебоксарским институтом (филиалом) Московского политехнического университета для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей программы подготовки специалистов среднего звена (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация) разработаны фонды оценочных средств, позволяющие оценить умения, знания, практический опыт и освоенные компетенции.

В соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 24 августа 2022 г. № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» освоение образовательной программы среднего профессионального образования, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией обучающихся. Формы, периодичность и порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся определяются образовательной организацией самостоятельно.

1.ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Назначение: Фонд оценочных средств предназначен для промежуточной аттестации результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающимися по специальности: 40.02.03 Право и судебное администрирование.

Уровень подготовки: базовый

Форма контроля: зачет

Умения, знания и компетенции, подлежащие проверке:

№	Наименование	Метод контроля
Компетенции		
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	выполнение нормативов
Умения		
У 1.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	выполнение нормативов
Знания		
З 1.	значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	выполнение нормативов
З 2.	основы здорового образа жизни	выполнение нормативов

2. КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ

ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценка сформированности компетенции ОК 10 производится по результатам выполнения нормативов в рамках текущего контроля освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура».

Задания включают в себя вопросы, ориентированные на проверку освоения компетенций.

Оценка сформированности компетенции: ОК 10

1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование
2. Бег на 100 м.
3. Эстафетный бег 4х100 м, 4 х 400 м
4. Бег по прямой с различной скоростью
5. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)
6. Техника спортивной ходьбы
7. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»
8. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания
9. Прыжки в высоту способами: «ножницы», перекидной
10. Метание гранаты весом 500 г (девушки), и 700 г (юноши)
11. Упражнения с гантелями
12. Упражнения с метболами
13. Упражнения с мячом
14. Упражнения с обручем (девушки)
15. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний
16. Висы и упоры
17. Упражнения у гимнастической стенки
18. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные
19. Преодоление подъемов и препятствий
20. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
21. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование
22. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)
23. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар
24. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину
25. Прием мяча одной рукой в нападении вперед и последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения
26. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая
27. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Страховка у сетки

28. Ловля и передача мяча в движении и на месте в парах, в тройках
29. Ведение мяча.
30. Броски мяча в кольцо (с места, в движении, в прыжке). Штрафные броски
31. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)
32. Прием техники защита - перехват, прием, применяемые против броска, накрывание
33. Тактика нападения, тактика защиты.
34. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.
35. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения
36. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения
37. Перемещение по полю. Ведение мяча.

Перечень критериев для оценки уровня освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации (зачет):

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«Зачтено»	Обучающийся выполняет нормативы
«Не зачтено»	Обучающийся не выполняет нормативы

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата
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	**Знать** значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни **Уметь** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Шкала оценивания контролируемых компетенций

№	ТЕСТЫ	БАЛЛЫ				
		5	4	3	2	1
1	8 циклов ИП-ОС: 1 - упор присев; 2 - упор лежа; 3 -упор присев; 4 - ОС	15,0 15,5 14,5 15,0	15,5 16,0 15,0 15,5	16,0 16,5 15,5 16,0	16,5 17,0 16,0 16,5	17,0 17,5 16,5 17,0
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (скоростно-силовые качества)	35 30 40 35	30 25 35 30	25 20 30 25	20 15 25 20	15 10 20 15
3	Наклон вперед (гибкость)	18	15	12	10	8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	12 16	10 14	8 10	6 8	4 6
5	Приседание у опоры на правой и левой ноге (сила)	10 8 12 10	8 6 10 8	6 4 8 6	5 3 6 5	3 2 4 3
6	ИП-ОС: 1-упор присев, 2-упор лежа, 3-упор присев, 4-ОС за 2 мин	40 35 45 40	35 30 40 35	30 25 35 30	25 20 30 25	20 15 25 20

юноши

№	ТЕСТЫ	БАЛЛЫ				
		5	4	3	2	1
1	8 циклов; ИП-ОС; 1.упор присев; 2.упор лежа; 3упор присев; 4.ОС	14,0 14,5 13,5 14,0	14,5 15,0 14,0 14,5	15,0 15,5 14,5 15,0	15,5 16,0 15,0 15,5	16,0 16,5 15,5 16,0
2	Подтягивание в висе на перекладине (сила)	10 8 12 10	8 6 10 8	6 4 8 6	4 3 6 5	3 2 4 3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	35 30 40 35	30 25 35 30	25 20 30 25	20 15 25 20	15 10 20 15
4	Наклон вперед (гибкость)	12	10	8	6	4
5	Поднимание ног из виса до касание перекладины	10 8 12 10	8 6 10 8	6 4 8 6	4 3 6 5	3 2 4 3
6	ИП-ОС; 1. упор присев; 2 упор лежа;	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20

	3 упор присев; 4.ОС (выносливость) за 2 мин.	50 45	45 40	40 35	35 30	30 25

Примечание:

В числителе – основная, в знаменателе – специальная медицинская группа, здесь и далее.

Тесты на замену. Комплекс упражнений на координацию:

3 балла – выполнение стандартного комплекса;

4 балла – выполнение собственного комплекса на 24 счета;

5 баллов – выполнение собственного комплекса на 28 и более счет.

На мышцы спины (удерживание)

Основная группа	3,00	2,40	2,00	1,40	1,20
Специальная медицинская группа	2,30	2,10	1,50	1,30	1,10

Контрольные нормативы по физическому воспитанию

девушки

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
1.	Лыжные гонки 3 км (без учета времени)	Мин, сек	17,30	18,15	19,00	20,00	21,00
2.	Бег 100 м	Сек	16,50 17,00	17,00 17,50	17,50 18,00	18,00 18,50	18,50 19,00
3.	Бег 2000 м (3000 м) без учета времени	Мин, сек	10,30 11,00	11,00 11,30	11,30 12,00	12,00 12,30	12,30 13,00
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	14 14	12 12	10 10	8 8	6 6
5.	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	Кол-во раз	15 12	12 10	10 8	8 6	6 4
6.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	См	175 (20) 165 (15)	165 (18) 155 (12)	155 (15) 145 (10)	145 (12) 135 (8)	135 (10) 125 (6)
7.	Поднимание туловища из положения лежа	Кол-во раз	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15

Контрольные нормативы по физическому воспитанию

юноши

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
1.	Лыжные гонки 5 км (без учета времени)	Мин, сек	24,30	25,15	26,00	27,00	28,00
2.	Бег 100 м	Сек	13,80 14,30	14,00 14,50	14,20 14,70	14,50 15,00	14,80 15,30
3.	Бег 3000 м (5000 м) без учета времени	Мин, сек	12,20 13,00	12,40 13,20	13,00 13,40	13,30 14,00	14,00 14,40
4.	Сгибание и разгибание рук в	Кол-во раз	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10

	упоре лежа						
5.	Подтягивание в висе на перекладине	Кол-во раз	10 8	8 6	6 4	4 2	2 1
6.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	См	230 (12) 215 (10)	220 (10) 205 (8)	210 (18) 195 (6)	200 (6) 185 (4)	190 (4) 175 (2)
7.	Поднимание ног в висе на перекладине	Кол-во раз	10 8	8 6	6 4	4 2	2 1

Сумма очков для оценки

Не зачтено	менее 21
Зачтено	21 и больше