

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Жадовский сельскохозяйственный техникум

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине: Физическая культура :
400201 «Право и организация социального обеспечения»

Жадовка
2017год

<p>ОДОБРЕН Предметной (цикловой) комиссией <u>ООЦ</u> Протокол № <u>1</u> от «<u>29</u>» <u>09</u> 2017 г.</p>	<p>Разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования <u>МБ</u></p>
<p>Председатель предметной (цикловой) комиссии</p>	<p>Зацепина Ю.В.</p>
<p>Заместитель директора по учебной работе</p>	<p><u></u> Ганина М.А.</p>
<p>Составитель, преподаватель физической культуры</p>	<p>Тулаева М.Н.</p>

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине**

Физическая культура 400201 «Право и организация социального обеспечения» (заочная форма обучения)

наименование учебной дисциплины
по специальности

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ПК, ОК	Наименование темы	Уровень освоения темы	Рубежный контроль (в течение семестра)		Текущий контроль (поурочный)		Промежуточная аттестация (в конце семестра по уч. плану)	
				Наименование контрольно-оценочного средства	Уровень трудности	Наименование контрольно-оценочного средства	Уровень трудности	Наименование контрольно-оценочного средства	Уровень трудности
Из паспорта программы (пункт 1.3)	Из ФГОС по дисциплине	Из программы (поделить на семестры) Тема 1 Тема 2	Из программы (1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством) 3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач))	Выбрать (из приложения): Например: Контрольная работа №1 - n по теме, разделу	Выбрать: 1. Начальный уровень, 2. средний уровень, 3. достаточный уровень		1,2,3		
Знание: о понятии - здоровый образ жизни, о профилактики профессиональных заболеваниях, средства и методы физического воспитания Умения: Выполнять доклад, грамотно оформить, выделить главное,	ОК 2-3 ОК 6 ОК10-12	Раздел 1. Теоретическая часть. Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	1,2,3	"Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания"				Доклад Различные оригинальные системы подготовки в борьбе за здоровье человека («аэробика Кениста Купера», «колланетки»,	1,2,

уметь рассказать по плану.								«шейпинг» и др.).	
<p>Знания: Знать понятие легкая атлетика, виды легкой атлетики</p> <p>Умения: Выполнять прыжки в высоту с разбега, бегать средние дистанции, метать мяч в цель.</p>	<p>ОК 2-3 ОК 6 ОК10-12</p>	<p>Раздел 2. Практическая часть. Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка <i>Обучение технике низкого старта. Обучение технике прыжков в высоту. Прыжки в высоту с разбега. Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника метания малого мяча в цель, развитие ловкости. Инструктаж по ОТ.</i></p>	2,3						
<p>Знания: Понятие гибкость, очередность выполнения общеразвивающих упражнений</p> <p>Умения: Самостоятельно выполнять комплекс ОРУ</p>	<p>ОК 2-3 ОК 6 ОК10-12</p>	<p>Тема 2.2. Гимнастика <i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Повторение техники кувырка вперед, назад. Развитие координации, гибкости. Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами. общеразвивающие упражнения со скакалкой. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке, упражнения на равновесие. Развитие координации, формирование осанки. Инструктаж по ОТ.</i></p>	1,2,3						
<p>Знания: Об игре волейбол, правилах, истории возникновения, о видах передач, подач, стойки волейболиста</p> <p>Умения: Выполнять передачи сверху, снизу, из различных</p>	<p>ОК 2-3 ОК 6 ОК10-12</p>	<p>Тема 2.3. Спортивные игры <i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Инструктаж по ОТ. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Прием и передача мяча сверху двумя руками в различных направлениях стоя на месте и</i></p>	1,2,3						

положений, блокирование, нападающий удар		<i>в движении. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прием мяча двумя руками снизу и сверху в парах. Блокирование. Выбор места игроком для получения мяча. Обучение технике нападающего удара с места, с разбега. Обучение техники защитных действий. Блокирование нападающего удара (одиночное, групповое), страховка.</i>							
Знания: О лыжном спорте, о технике лыжных ходов. Умения: Применить на практике лыжные ходы	ОК 2-3 ОК 6 ОК10-12	Тема 2.4. Лыжная подготовка <i>Техника классических лыжных ходов. Специальные упражнения на развитие выносливости, силы и скорости. Техника конькового хода</i>	1,2,3						
Знания: О физическом качестве гибкость, общеразвивающие упражнения на гибкость. Умения: Упражнения на снарядах, шведской стенке, гимнастической скамейке	ОК 2-3 ОК 6 ОК10-12	Тема 2.5. Гимнастика <i>Общеразвивающие упражнения с гантелями. Комплекс упражнений атлетической гимнастики. Развитие силы, формирование осанки. Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения на гимнастической стенке. Игровые задания, эстафеты.</i>	2,3						
Знания: Об игре баскетбол, истории создания, правила игры, правилах судейства.	ОК 2-3 ОК 6 ОК10-12	Тема 2.6. Баскетбол <i>Передвижения и остановки. Перебежки без мяча. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами,</i>	1,2,3						

<p>Умения: Передачи мяча на месте, в движении, выполнять броски в кольцо с различных дистанций</p>		<p>вперед, назад, вправо, влево. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте и в движении, вперед и назад, без мяча и после получения мяча. Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом. Броски мяча в корзину с различных дистанций двумя руками.</p>							
<p>Знания: О физических качествах - выносливость, сила, о понятии – спортивная ходьба, технике выполнения Умения: Провести комплекс ОРУ, прыгать в высоту способом «перешагивание», передвигаться спортивной ходьбой</p>	<p>ОК 2-3 ОК 6 ОК10-12</p>	<p>Тема 2.7. Легкая атлетика. <i>Проведение комплекса общеразвивающих упражнений. Воспитание выносливости, скоростно-силовых качеств, волевых качеств. Бег на средние дистанции (500-1000 м). Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание или «ножницы». Прыжковые упражнения. Бег по прямой с различной скоростью. Обучение технике спортивной ходьбы.</i></p>	<p>1,2,3</p>						
<p>Знания: Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Умения: Выполнение</p>	<p>ОК 2-3 ОК 6 ОК10-12</p>	<p>Тема 3. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>1,2,3</p>						

<p>комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время</p>									
<p>Знания: .Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Умения: Преодоление полосы препятствий.</p>	<p>ОК 2-3 ОК 6 ОК10-12</p>	<p>3.1 Военно-прикладная физическая подготовка.</p>	<p>1,2,3</p>						
								<p>Контрольная работа</p>	
								<p>Дифференцированный зачет</p>	