# **ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

# **Государственное бюджетное профессиональное**

# **образовательное учреждение города Москвы**

# **«Политехнический колледж им. Н.Н. Годовикова»**

(ГБПОУ ПК им. Н.Н. Годовикова)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине: Физическая культура :

400201 «Право и организация социального обеспечения»

Углубленная подготовка

38.02.04 Коммерция (базовый уровень)

23.04.01 Информационные системы (по отраслям)

40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

(базовый уровень)

030912 «Право и организация социального обеспечения »

повышенный уровень

031601 «Реклама»

080114 «Экономика и бухгалтерский учёт»

100801 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров» (базовый уровень)

Москва

2015-2016

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕН  Предметной (цикловой) комиссией  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. | Разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Председатель предметной (цикловой) комиссии «Физическая культура и технология безопасности жизнедеятельности» | Симакова Н.Ю. |
| Заместитель директора по учебной работе | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бойцова И.В. |
| Составитель, преподаватель ГБПОУ ПК им.Н.Н. Годовикова | Симакова Н.Ю., Костиков Д.В. |

ПАСПОРТ

ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

Физическая культура 400201 «Право и организация социального обеспечения»

Углубленная подготовка

38.02.04 Коммерция (базовый уровень)

23.04.01 Информационные системы (по отраслям)

40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

(базовый уровень)

030912 «Право и организация социального обеспечения »

повышенный уровень

031601 «Реклама»

080114 «Экономика и бухгалтерский учёт»

100801 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров» (базовый уровень)

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, уметь рассказать по плану. | 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», «колланетик», «шейпинг» и др. ). | | 1,2, |  |  |
| Знания:  Знать понятие легкая атлетика, виды легкой атлетики  Умения:  Выполнять прыжки в высоту с разбега, бегать средние дистанции, метать мяч в цель. | ОК 2-3  ОК 6  ОК10-12 | Раздел 2. Практическая часть.  Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка  *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.* | 2,3 | Рубежный контроль: «Утренняя гимнастика типа разминка» ( Составить комплекс упражнений, демонстрация показа) | 2 | Реферат Составить письменно тезисы для ответа, составить план параграфа,  подготовить сообщение | | 1,2,3 |  |  |
| Знания:  Понятие гибкость, очередность выполнения общеразвивающих упражнений  Умения:  Самостоятельно выполнять комплекс ОРУ | ОК 2-3  ОК 6  ОК10-12 | Тема 2.2. Гимнастика  *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.* | 1,2,3 | Рубежный контроль: «Основные правила закаливания» (тест) |  | План-конспект  Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике. Обучение базовым шагам аэробики. | | 1,2,3 |  |  |
| Знания:  Об игре волейбол, правилах, истории возникновения, о видах передач, подач, стойки волейболиста  Умения:  Выполнять передачи сверху, снизу, из различных положений, блокирование, нападающий удар | ОК 2-3  ОК 6  ОК10-12 | Тема 2.3. Спортивные игры  *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 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 наподдающего удара (одиночное, групповое), страховка.* | 1,2,3 | Рубежный контроль: «Основные правила судейства» (творческая работа) | 2 | передача мяча сверху двумя руками над собой (тест)  передача двумя руками снизу надо собой (тест)  передача в парах (тест)  техника волейбольной подачи (тест) | | 1,2,3 |  |  |
| 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  *Техника классических лыжных ходов. Специальные упражнения на развитие выносливости, силы и скорости.* *Техника конькового хода* | 1,2,3 | Контрольная работа |  | Доклад «Физиологические основы силовых способностей»  Реферат «Физиологические основы скоростных способностей» | | 2 |  |  |
| 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  *Общеразвивающие упражнения с гантелями. Комплекс упражнений атлетической гимнастики. Развитие силы, формирование осанки. Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения на гимнастической стенке. Игровые задания, эстафеты.* | 2,3 | Контрольныненормативы: тест на гибкость, гимнастические связки | 2 | Доклад «Разновидности гимнастики, олимпийские чемпионы»  «Методика составления и проведения комплекса обще-развивающих упражнений» (Составить план)  «История развития спортивной гимнастики» Конспект | | 2,3 |  |  |
| Знания:  Об игре настольный теннис, происхождение игры, правила, судейство  Умения:  Выполнять удары ракеткой по мячу, выполнять подачи открытой и закрытой стороной ракетки | ОК 2-3  ОК 6  ОК10-12 | Тема 2.6. Настольный теннис.  Правила игры в настольный теннис. Основы техники. ОРУ с ракеткой. Техника подставки.  Подводящие и имитационные упражнения в настольном теннисе. Техника подачи слева. Удары справа и слева. Подводящие и имитационные упражнения в настольном теннисе. Техника толчка справа и слева. Основы передвижения в игре и стойки при нанесении ударов справа и слева. Обучение технике наката закрытой ракеткой (слева). Обучение технике наката открытой ракеткой (справа). ОФП. Скоростно-силовые упражнения. Учебно-тренировочная игра на счёт. | 1,2,3 | Контрольные нормативы: прыжки через скакалки,подачи, передачи в парах | 2 | Рубежный контроль: «Основные правила настольного тенниса» *(письменный и устный опрос)* | | 2 |  |  |
| Знания:  Об игре баскетбол, истории создания, правила игры, правилах судейства.  Умения:  Передачи мяча на месте, в движении, выполнять броски в кольцо с различных дистанций | ОК 2-3  ОК 6  ОК10-12 | Тема 2.7.Баскетбол  Передвижения и остановки. Перебежки без мяча. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами, 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. | 1,2,3 | Рубежный контроль: «Виды фолов в баскетболе» (тест) |  | (Тестирование) передача мяча от груди в парах.  Сдача контрольного норматива  баскетболу: бросок со средней дистанции (с шести точек) | | 2,3 |  |  |
| Знания:  о виде спорта -плавание, технику безопасности назанятиях  Умения:  выполнять специальные упражнения на развитие силы,скорости,выносливости | ОК 2-3  ОК 6  ОК10-12 | Тема 2.8. Плавание  *Плавание как вид спорта. Стили спортивного плавания. Подводящие и имитационные упражнения. Специальные упражнения на развитие выносливости, силы и скорости. Техника безопасности при занятиях плаванием. Прикладное плавание. Помощь утопающему. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.* | 1,2,3 |  | 2 | (Демонстрация)  Комплекс упражнений «Упражнения для развития силовых способностей»  (Письменная самостоятельная работа)  Комплекс упражнений «Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины» | | 2 |  |  |
| Знания:  О физических качествах - выносливость, сила, о понятии – спортивная ходьба, технике выполнения  Умения:  Провести комплекс ОРУ, прыгать в высоту способом «перешагивание», передвигаться спортивной ходьбой | ОК 2-3  ОК 6  ОК10-12 | Тема 2.9. Легкая атлетика.  *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.* | 1,2,3 | Контрольные нормативы: бег 30 м., бег 60 м |  | Реферат «Методика тестирования основных физических качеств»  Сообщение «Из истории легкой атлетики. Рекорды и рекордсмены».  (Составить пеисьменно план) «комплекс общеразвивающих упражнений»  презентация«Королева спорта» | | 2,3 |  |  |
| Знания: Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.  Умения: Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время | ОК 2-3  ОК 6  ОК10-12 | Тема 3. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | 1,2,3 | Контрольные нормативы: отжимания, подтягивания | 2 | Домашняя работа: «В каких формах ППФП студентов проводится на учебных занятиях? Цели и задачи. | | 1,2,3 |  |  |
| Знания: .Строевая, физическая, огневая подготовка.  Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.  Умения: Преодоление полосы препятствий. | ОК 2-3  ОК 6  ОК10-12 | 3.1 Военно-прикладная физическая подготовка. | 1,2,3 | Контрольные нормативы:бег,приседания,подтягивания,отжимания,подъем туловища из положения лежа |  | Презентация: Характеристика основных стихийных бедствий и организация спасательных работ. | | 2,3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  | Дифференцированный зачет |  |