

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич

Должность: ректор

Дата подписания: 23.05.2024 10:27:31

Уникальный программный ключ:

9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be730df2374d16f3c0ce536f0fcb

МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан юридического  
факультета

*(наименование ф-та полностью)*

С.В.Шевелева

*(подпись, инициалы, фамилия)*

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (КОС)

для текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации обучающихся  
по учебной дисциплине

Физическая культура

*(наименование учебной дисциплины)*

ОПОП СПО – программа подготовки специалистов среднего звена

40.02.02 Правоохранительная деятельность

*(код и наименование специальности)*

Форма обучения:

Очная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

КОС для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 и рабочей программы дисциплины.


КОС для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине рассмотрен и обсужден на заседании кафедры физического воспитания, рекомендован к реализации в образовательном процессе в 20\_\_ – 20\_\_ учебном году (протокол заседания кафедры от «\_\_» \_\_ 20\_\_ г. №\_\_8) для студентов, обучающихся по очной форме обучения по ППССЗ 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

и.о. зав. кафедрой  
физического воспитания

  
\_\_\_\_\_

к.п.н., доцент  
С.В. Токарева

Разработчик

  
\_\_\_\_\_

к.б.н., доцент  
Н.В. Воробьева

КОС для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине пересмотрен и обсужден на заседании кафедры физического воспитания, рекомендован к реализации в образовательном процессе в 20\_\_ – 20\_\_ учебном году (протокол заседания кафедры от «\_\_» \_\_ 20\_\_ г. №\_\_ ) для студентов, обучающихся по очной форме обучения по ППССЗ 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Зав. кафедрой  
физического воспитания

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

к.п.н., доцент  
С.В. Токарева

## СОДЕРЖАНИЕ

2	ОЦЕНОЧНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА	4
2.1	ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	4
2.2	КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	12
3	ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР	15
3.1	ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	15
3.2	ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	18

# 1 ОЦЕНОЧНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

## 2.1 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости предназначены для:

– оценки текущих образовательных достижений обучающихся по овладению запланированными результатами обучения по учебной дисциплине, указанными в п. 1.2 РПД;

– определения основных причин затруднений, испытываемых обучающимися в достижении запланированных результатов обучения, и своевременной корректировки форм организации и содержания работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся;

– повышения объективности оценивания образовательных достижений обучающихся по овладению запланированными результатами обучения по учебной дисциплине.

### 2.1.1 ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

В вопросах для устного опроса по каждой контролируемой теме отражены все знания, которые формируются у обучающихся при изучении данной темы.

«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО»

1. Знание современного состояния физической культуры и спорта.
2. Термины физической культуры и спорта.
3. Оздоровительные системы физического воспитания.

«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

1. Формы и содержание физических упражнений.
2. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены.

«Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки»

1. Понятие и виды самоконтроля
2. Основные методы самоконтроля
3. Классификация правовых актов.
4. Показатели и критерии оценки самоконтроля

«Легкая атлетика»

1. Техника бега.
2. Способы преодоления препятствий.
3. Что такое спринт
4. Техника низкого старта

#### «Преодоление препятствий»

1. Способы преодоления препятствий.

#### «Спортивные и подвижные игры»

1. Техника игры в баскетболе
2. Техника игры в волейболе
3. Техника игры в футболе

#### «Лыжная подготовка»

1. Техника подъёмов и спусков
2. Техника поворотов и торможения.

#### «Атлетическая подготовка»

1. Комплексы упражнений для различных групп мышц
2. Упражнения на развитие верхней грудной мышцы
3. Упражнения на развитие трицепса
4. Упражнения на развитие верхнего пресса
5. Упражнения на развитие нижнего пресса

#### «Гимнастика»

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость

#### «Элементы единоборств»

1. Элементы единоборств
2. Упражнения на гибкость
3. Длина пояса у взрослых спортсменов около
4. Спортсмен может быть дисквалифицирован при

#### «Плавание»

1. Рассказать основные стили в плавании
2. Какой способ плавания является самым быстрым
3. Назовите спортивные способы плавания
4. Какой способ плавания самый бесшумный
5. Сколько человек участвуют в эстафетном плавании

#### «Комплексные занятия»

1. Рассказать какие комплексные упражнения бывают

### ***2.1.2 ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ЗАДАЧИ***

Каждая производственная задача моделирует реальную производственную ситуацию, построена на актуальном практико-ориентированном материале и

представляет собой текст с описанием производственных условий, в которых обучающемуся необходимо выполнить какие-либо действия и (или) решить какую-либо производственную задачу, проблему (действия и (или) задача, проблема реалистичны и связаны с одним или несколькими основными видами деятельности, к выполнению которых готовятся обучающиеся в рамках ППССЗ).

Текст производственной задачи содержит необходимые для ее решения данные (сведения, информацию).

Производственная задача № 1

После прострела с фланга защитник играет голенью в мяч, направляя его своему вратарю, который берёт мяч в руки. Решение судьи?

Производственная задача № 2

Выполнить технически верно упражнение: – сгибание и выпрямление рук в упоре лежа

Производственная задача № 3

Составить журнал самоконтроля

Производственная задача № 4

Составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления

Производственная задача № 5

При проведении тренировочных спаррингов занимающиеся опасаются травматизма и не выполняют задания с достаточной силой и скоростью.

Задание: описать необходимые условия для исключения травматизма при проведении спаррингов и способы психологического настроения на поединок

Производственная задача № 6

Во время игры тренер команды, недовольный решением судьи, бьёт ногой бутылку с водой, которая попадает в игрока команды соперников находящегося на поле, в тот момент, когда мяч был в игре. Решение судьи?

Производственная задача № 7

Продемонстрировать технику подъёмов, спусков, поворотов, торможения

Производственная задача № 8

Составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления

Производственная задача № 9

Технически верно выполнить кувырки

Производственная задача № 10

У занимающегося недостаточная координация при выполнении ударов ногами.

Задание: разработать упражнения, которые можно выполнять в домашних условиях, для решения данной проблемы. Для этого выделить основные элементы в технике нанесения ударов и предложить условия их выполнения в домашних условиях, указать, какие предметы обихода можно использовать.

Производственная задача № 11

Производственная задача № 12

Составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления

### **2.1.3 ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

Темы рефератов направлены на углубление и расширение знаний обучающихся по контролируемой теме, формирование междисциплинарных связей.

1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности
2. Цели, задачи и средства общей физической подготовки
3. Цели, задачи и средства спортивной подготовки
5. Цели, задачи и средства спортивной подготовки
6. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка
7. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма
8. Самоконтроль в процессе физического воспитания
9. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
10. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
11. Влияние физических упражнений на мышцы
12. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
13. Закаливание
14. Здоровый образ жизни
15. Развитие двигательных способностей.
16. Развитие экстремальных видов спорта.
17. Двигательная активность как важнейший фактор укрепления здоровья
18. Основы занятий оздоровительной ходьбой
19. Основы занятий оздоровительным бегом
20. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря)

## **2.2 КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Контрольно-оценочные средства для промежуточной аттестации обучающихся обеспечивают решение следующих задач:

– оценка достижения обучающимися запланированных результатов обучения по учебной дисциплине, указанных в п. 1.2 РПД, и оценка компетенций обучающихся на этапе освоения данной учебной дисциплины (определение уровня сформированности компетенций, элементами которых являются указанные результаты обучения);

– принятие решения о необходимости внесения изменений и дополнений в РПД и (или) КОС по учебной дисциплине.

### **2.2.1 ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАЧЕТА**

Вопросы для зачета предназначены для проверки и оценки всех «знать», формируемых учебной дисциплиной и указанных в п. 1.2 РПД.

В вопросы для зачета включены вопросы по всем темам учебной дисциплины, указанным в п. 2.2 РПД, при этом вопросы для зачета в сравнении с вопросами для устного опроса по контролируемым темам в рамках текущего контроля успеваемости имеют более общий и более широкий характер: каждый вопрос рассчитан на проверку нескольких «знать» (комплекса знаний обучающегося).

1. Физическая культура как социальное явление, часть общей культуры.
2. Основные понятия физической культуры и их определения.
3. Компоненты физической культуры.
4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
5. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, совершенствование физических возможностей человека.
6. Влияние физических упражнений на мышечную систему человека.
7. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
8. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
9. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
10. Аэробное и анаэробное энергообеспечение организма человека.
11. Утомление при физической и умственной работе, причины и профилактика.
12. Методы определения физического состояния организма человека: стандарты, антропометрические индексы, тесты, функциональные пробы.
13. Здоровый образ жизни и его составляющие.
14. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека.
15. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
16. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
17. Массовый спорт и спорт высших достижений.



18. Правила соревнований одного из вида спорта (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис).
19. Современные оздоровительные системы физических упражнений.
20. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее цель и задачи.
21. Выдающиеся тренеры прошлого и современности.
22. Физические качества и их определения.
23. История студенческого спорта (Универсиады).
24. Олимпийские игры Древней Греции.
25. Современные Олимпийские игры.
26. Средства и методы физического воспитания.
27. Основы методики воспитания силы.
28. Основы методики воспитания быстроты.
29. Основы методики воспитания выносливости.
30. Основы методики воспитания ловкости.
31. Олимпийские игры Древней Греции.
32. Современные Олимпийские игры.
33. Методические принципы физического воспитания.
34. Средства и методы физического воспитания.
35. Основы методики воспитания гибкости.
36. Методика закаливания организма человека.
37. Основные положения самомассажа и методы его направленного использования.
38. Методические особенности составления комплексов гигиенической гимнастики.
39. Формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой.
40. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой.
41. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
42. Особенности самостоятельных занятий физической культурой лиц, относящихся к разным группам здоровья.
43. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
44. Организация и проведение различных соревнований и массовых спортивных мероприятий.
45. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
46. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
47. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
48. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
49. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
50. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
51. Коммерциализация физической культуры и спорта.

52. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
53. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
54. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
55. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
56. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
57. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
58. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
59. Методика обучения утренней физической зарядке.
60. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.

## **2 ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР**

### **3.1 ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ**

#### ***3.1.1 Применяемое оценочное средство текущего контроля успеваемости – ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА***

##### ***Описание процедуры:***

Процедура представляет собой развернутые монологические ответы обучающихся на вопросы, задаваемые преподавателем по контролируемой теме (вопросы приведены отдельно по каждой контролируемой теме в п. 2.1.1 настоящего КОС).

Вопросы, как правило, заранее сообщаются обучающимся для того, чтобы они имели возможность подготовиться к устному опросу, в том числе по дополнительным источникам.

На практическом занятии вопросы задаются преподавателем поочередно. Обучающимся предоставляется возможность отвечать по желанию или по выбору преподавателя.

После ответа на каждый вопрос преподаватель может задать дополнительные вопросы, направленные на детализацию и (или) углубление учебного материала. К ответу на дополнительные вопросы могут привлекаться как обучающийся, отвечавший на данный вопрос, так и другие обучающиеся учебной группы.

Результаты устного опроса (оценки по 5-балльной шкале) преподаватель сообщает сразу после ответа обучающегося на конкретный вопрос или по завершении всего устного опроса.

### ***Критерии оценки***

Оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если он демонстрирует глубокое знание содержания вопроса, дает точные определения основных понятий, аргументированно и логически стройно излагает учебный материал, иллюстрирует свой ответ актуальными примерами (типовыми и нестандартными), в том числе самостоятельно найденными, не нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

Оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если он владеет содержанием вопроса, но допускает некоторые недочеты при ответе, допускает незначительные неточности при определении основных понятий, недостаточно аргументированно и (или) логически стройно излагает учебный материал, иллюстрирует свой ответ типовыми примерами.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он освоил основные положения контролируемой темы, но недостаточно четко дает определение основных понятий и дефиниций, затрудняется при ответах на дополнительные вопросы, приводит недостаточное количество примеров для иллюстрирования своего ответа, нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он не владеет содержанием вопроса или допускает грубые ошибки, затрудняется дать основные определения, не может привести или приводит неправильные примеры, не отвечает на уточняющие и (или) дополнительные вопросы преподавателя или допускает при ответе на них грубые ошибки.

## ***3.1.2 Применяемое оценочное средство текущего контроля успеваемости – ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ЗАДАЧИ***

### ***Описание процедуры:***

Процедура включает в себя решение обучающимися производственных задач, которые представлены по каждой контролируемой теме в п. 2.1.2 настоящего КОС.

Решение производственных задач может осуществляться как индивидуально, так и коллективно.

Производственные задачи требуют развернутого ответа.

Производственные задачи выполняются, как правило, письменно.

Время выполнения устанавливается преподавателем в зависимости от сложности конкретной производственной задачи.

Проверка ответов (решений) может осуществляться преподавателем как на практическом занятии, так и по его окончании. Ответ (решение) может быть как типовым, так и нестандартным. Приветствуются нестандартные ответы (решения),

предлагаемые обучающимися. Ответы (решения) могут рассматриваться и обсуждаться коллективно.

Результаты (оценки по 5-балльной шкале) сообщаются обучающимся непосредственно на практическом занятии; в случае необходимости проверки ответов (решений) по окончании практического занятия – не позднее следующего практического занятия по учебной дисциплине.

### ***Критерии оценки***

Оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если задача решена правильно, в установленное преподавателем время или с опережением времени, при этом обучающимся предложено нестандартное или наиболее оптимальное ее решение.

Оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если задача решена правильно, в установленное преподавателем время, типовым способом; допускается наличие несущественных недочетов.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если при решении задачи допущены ошибки некритического характера и (или) превышено установленное преподавателем время.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если задача не решена или при ее решении допущены ошибки критического характера.

### ***3.1.3 Применяемое оценочное средство текущего контроля успеваемости – ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ***

#### ***Описание процедуры:***

Процедура включает в себя выполнение и защиту реферата.

Реферат выполняется по темам, которые представлены по каждой контролируемой теме отдельно в п. 2.1.4 настоящего КОС.

Тема реферата может быть предложена обучающемуся преподавателем или выбрана им самостоятельно. Объем реферата – 15 листов.

Работа над рефератом включает определение необходимого и достаточного количества источников и их изучение; определение структуры реферата; определение основных положений реферата; подбор примеров, иллюстрирующих основные положения реферата; написание и редактирование текста реферата и его оформление; подготовку к защите реферата (возможна в том числе подготовка мультимедийной презентации к основным положениям реферата); защиту реферата.

Защита реферата проводится на практическом занятии. Защита включает в себя устный доклад обучающегося (10 минут), ответы на вопросы преподавателя и обучающихся (до 10 минут).

Результат защиты реферата (оценка по 5-балльной шкале) сообщается обучающемуся сразу по окончании защиты.

### ***Критерии оценки***

Оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если тема реферата раскрыта полно и глубоко, при этом убедительно и аргументированно изложена собственная позиция автора по рассматриваемому вопросу; структура реферата логична; изучено большое количество актуальных источников, грамотно сделаны ссылки на источники; самостоятельно подобран яркий иллюстративный материал; сделан обоснованный убедительный вывод; отсутствуют замечания по оформлению реферата.

Оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если тема реферата раскрыта полно и глубоко, сделана попытка самостоятельного осмысления темы; структура реферата логична; изучено достаточное количество источников, имеются ссылки на источники; приведены уместные примеры; сделан обоснованный вывод; имеют место незначительные недочеты в содержании и (или) оформлении реферата.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если тема реферата раскрыта неполно и (или) в изложении темы имеются недочеты и ошибки; структура реферата логична; количество изученных источников менее рекомендуемого, сделаны ссылки на источники; приведены общие примеры; вывод сделан, но имеет признаки неполноты и неточности; имеются замечания к содержанию и (или) оформлению реферата.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если тема реферата не раскрыта и (или) в изложении темы имеются грубые ошибки; материал не структурирован, излагается непоследовательно и сбивчиво; количество изученных источников значительно менее рекомендуемого, неправильно сделаны ссылки на источники или они отсутствуют; не приведены примеры или приведены неверные примеры; отсутствует вывод или вывод расплывчат и неконкретен; оформление реферата не соответствует требованиям.

## **3.2 ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме зачета.

На зачете процедура включает в себя:

-бланковое тестирование. Бланк состоит из 20 тестовых вопросов и компетентностно-ориентированного задания.

На выполнение тестирования отводится 60 минут.

Каждый вопрос (задание) оценивается по дихотомической шкале: выполнено – 1 балл, не выполнено – 0 баллов.

Применяется следующая шкала перевода баллов в оценку по 5-балльной шкале:

- 25-22 балла соответствуют оценке «отлично»;
- 21-18 баллов – оценке «хорошо»;
- 17-14 баллов – оценке «удовлетворительно»;
- 13 баллов и менее – оценке «неудовлетворительно».

***Критерии оценки:***

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он:

- владеет терминологией учебной дисциплины;
- освоил 100-51% содержания учебного материала; приводит доказательства и примеры связи теории с практикой; делает доказательные выводы;
- правильно применяет теоретические положения при выполнении практических заданий и решении производственных задач; владеет основными приемами их выполнения.

Оценка «незачтено» выставляется обучающемуся, если он:

- не владеет терминологией учебной дисциплины;
- не знает значительной части (50% и более) содержания учебного материала; допускает грубые ошибки в его изложении; не способен привести доказательства и примеры связи теории с практикой; не умеет делать или делает ложные выводы;
- допускает грубые ошибки при выполнении практических заданий и решении производственных задач; не владеет элементарными приемами их выполнения.