

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мищенко Елена Анатольевна  
Должность: Заместитель директора по СПО  
Дата подписания: 23.09.2024 14:08:58  
Уникальный программный ключ:  
76a278a54abade2940ce7a476e59c491b232c9db



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Старооскольский геологоразведочный институт**  
(филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
**«Российский государственный геологоразведочный университет  
имени Серго Орджоникидзе»**  
**(СГИ МГРИ)**

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по СПО  
\_\_\_\_\_ Е.А. Мищенко

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности СПО

21.02.14 Маркшейдерское дело

Фонд оценочных средств разработан с учетом требований к освоению содержания учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности среднего профессионального образования (далее СПО): 21.02.14 Маркшейдерское дело.

Организация-разработчик:

Старооскольский геологоразведочный институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе» (СГИ МГРИ)

Разработчик:

Стаценко Татьяна Николаевна – преподаватель физической культуры СГИ МГРИ

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании предметно-цикловой комиссии физическая культура и ОБЗР

Протокол № от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 года

Председатель ПЦК: \_\_\_\_\_ М.В. Махонина

РЕКОМЕНДОВАНА

учебно-методическим отделом СГИ МГРИ

«28» февраля 2024 г.

Начальник УМО \_\_\_\_\_ О.Н. Полянская

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |   |
|--|---|
| 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....  | 4 |
| 2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ.....             | 5 |
| 3. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО, РУБЕЖНОГО,<br>ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ..... | 8 |

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1. Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины «Физическая культура».

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме выполнения контрольных нормативов и упражнений, выполнения тестовых заданий и промежуточной аттестации в форме зачета.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК,              | Умения  | Знания   |
|--------------------------|---|--|
| ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 3.3 | <u>Уметь:</u><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;<br>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | <u>Знать:</u><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

## 2.1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения  | Критерии оценки   | Методы оценки   |
|--|---|---|
| <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> </ul> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– ведёт здоровый образ жизни;</li> <li>– понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>– проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>   | <p>Устный опрос.<br/>Тестирование.<br/>Результаты выполнения контрольных нормативов</p>   |
| <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;</li> <li>– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;</li> <li>– выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</li> </ul> | <p>Выполнение комплекса упражнений.<br/>Регулирование физической нагрузки.<br/>Владение навыками контроля и оценки.<br/>Подбор средств и методов занятий.<br/>Определение эффективности занятий</p> |

## 2.2. Критерии и шкала оценивания в результате изучения дисциплины при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации:

| Шкала оценивания       | Критерии оценки  |
|------------------------|--|
| «отлично»              | Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Правильно выполнил практические задания. Показал отличные умения и владения навыками техники выполнения физических упражнений (технических приемов игры и др.). Сдал контрольные нормативы в соответствии с требованиями.   |
| «хорошо»               | Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. С небольшими неточностями выполнил практические задания. Показал хорошие умения и владения навыками техники выполнения физических упражнений (технических приемов игры и др.). Сдал контрольные нормативы в соответствии с требованиями.                             |
| «удовлетворительно»    | Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания. Показал удовлетворительные умения и владения навыками техники выполнения физических упражнений (технических приемов игры и др.). Сдал контрольные нормативы в соответствии с требованиями. |
| ««неудовлетворительно» | Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений. Не сдал контрольные нормативы в соответствии с требованиями.  |

## 3. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО, РУБЕЖНОГО, ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

### 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### Тема 1.1. Здоровый образ жизни.

#### Контрольные вопросы и задания (выполняется устно)

1. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма, здоровый режим жизни (ЗОЖ).
2. Факторы здорового образа жизни.
3. Правильное питание. Требования к соотношению основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы), калорийности питания.
4. Весо-ростовые индексы. Раскройте их содержание.
5. Влияние избыточного веса на развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Уровень кардио-респираторного благополучия.

6. Курение. Его роль в развитии онкологических и респираторных заболеваний.
7. Средства поддержания нормального веса.
8. Влияние упражнений различного характера(силовых и циклических) на предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний. Уровень кардио-респираторного благополучия.
9. Алкоголь. Его роль в деградации личности.
10. Закаливание. Суть, правила, средства.
11. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний.

### **Критерии оценки**

«Отлично» - обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы; показал отличные знания в рамках учебного материала.

«Хорошо» - обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы; показал хорошие знания в рамках учебного материала.

«Удовлетворительно» - обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы; показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала.

«Неудовлетворительно» - обучающийся при ответе на теоретические вопросы не показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала.

### **Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

#### **Контрольные вопросы и задания (выполняется письменно)**

1 вариант.

1. Какая должна быть мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями?
2. Перечислите формы занятий физическими упражнениями.

2 вариант

1. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.
2. Чем отличаются самостоятельные занятия физическими упражнениями для юношей и девушек?
3. Какие признаки утомления вы знаете?
4. Как необходимо регулировать физическую нагрузку?

### **Критерии оценки**

«Отлично» - обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы; показал отличные знания в рамках учебного материала.

«Хорошо» - обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы; показал хорошие знания в рамках учебного материала.

«Удовлетворительно» - обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы; показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала.

«Неудовлетворительно» - обучающийся при ответе на теоретические вопросы не показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала.

### **Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.**

#### **Контрольные вопросы и задания**

1. Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии?
2. Какие виды спорта и физических упражнений способствуют развитию важных качеств в вашей профессии?

#### **Критерии оценки**

«Отлично» - обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы; показал отличные знания в рамках учебного материала.

«Хорошо» - обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы; показал хорошие знания в рамках учебного материала.

«Удовлетворительно» - обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы; показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала.

«Неудовлетворительно» - обучающийся при ответе на теоретические вопросы не показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала.

## **2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Легкая атлетика.**

#### **2.1.1. Бег.**

##### **Практические занятия.**

Задания. Выполнение зачетных нормативов:

- бег на дистанции 100 м.;
- эстафетный бег 4x100 м. ;
- бег на дистанции 1000 м, 2000 м, 3000 м.

##### **Самостоятельная работа**

Выполнение комплекса ОРУ типа «Зарядка».

Выполнение комплекса упражнений СФП для развития быстроты и скоростно-силовых качеств (подготовка к сдаче норм ГТО).



Подготовка доклада на темы: «Оздоровительный бег», «Влияние бега на сердечнососудистую и дыхательную системы человека».

Выполнение контрольных нормативов:

| Виды упражнений                                  | Оценка в баллах |       |       | Оценка в баллах |       |       |
|--|-----------------|-------|-------|-----------------|-------|-------|
|  | Юноши           |       |       | Девушки         |       |       |
| Баллы  | 5               | 4     | 3     | 5               | 4     | 3     |
| <b>Легкая атлетика</b>                           |                 |       |       |                 |       |       |
| Бег 100м(сек)                                    | 13,3            | 14,0  | 14,8  | 15,8            | 16,1  | 16,6  |
| Бег 1000м (мин, сек)                             | 3,15            | 3,25  | 3,30  | 3,50            | 4,00  | 4,15  |
| Бег 2000м–девушки, 3000м–юноши<br>(мин, сек)     | 12,30           | 13,30 | 14,30 | 10,30           | 10,40 | 11,00 |
| Марш-бросок 6000 м (юн) 3000 м (д)<br>(мин)      | 30,00           | 32,00 | 34,00 | 18,00           | 20,00 | 22,00 |
| <b>ОФП</b>                                       |                 |       |       |                 |       |       |
| Координационный тест – челночный бег<br>3x10м(с) | 7,3             | 8,0   | 8,3   | 8,4             | 9,3   | 9,7   |

### 2.1.2.Метание гранаты.

#### Практические занятия.

Выполнение контрольных нормативов:

| Виды упражнений                                   | Юноши |     |     | Девушки |     |     |
|---|-------|-----|-----|---------|-----|-----|
|   | «5»   | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| <b>Легкая атлетика</b>                            |       |     |     |         |     |     |
| Метание гранаты 700г – юноши,<br>500г-девушки (м) | 40    | 35  | 32  | 22      | 20  | 18  |

#### Самостоятельная работа.

Выполнение комплекса упражнений ОФП: сгибание – разгибание рук в упоре лежа.

Выполнение комплекса упражнений СФП (подготовка к сдаче норм ГТО)

### 2.1.3. Прыжок в длину с разбега.

#### Практические занятия.

Выполнение контрольных нормативов:

Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги» на результат.

Выполнение прыжка в длину с места на результат.

| Виды упражнений               | Оценка в баллах |     |     | Оценка в баллах |     |     |
|-------------------------------|-----------------|-----|-----|-----------------|-----|-----|
|                               | Юноши           |     |     | Девушки         |     |     |
| Баллы                         | 5               | 4   | 3   | 5               | 4   | 3   |
| <b>Легкая атлетика</b>        |                 |     |     |                 |     |     |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 450             | 430 | 410 | 355             | 345 | 330 |
| Прыжок в длину с места (см)   | 240             | 235 | 230 | 180             | 175 | 165 |

## 2.2. Гимнастика.

### 2.2.1. Акробатика.

#### Практические занятия

Выполнение акробатических упражнений.

Выполнение акробатических связок.

#### Самостоятельная работа

Выполнение комплекса упражнений СФП для развития гибкости.

Выполнение комплекса ОРУ.

Выполнение комплекса упражнений ОФП.

Контрольные нормативы по ОФП:

| Виды упражнений   | Оценка в баллах |     |     | Оценка в баллах |     |     |
|---|-----------------|-----|-----|-----------------|-----|-----|
|   | Юноши           |     |     | Девушки         |     |     |
| Баллы   | 5               | 4   | 3   | 5               | 4   | 3   |
| <b>ОФП</b>  |                 |     |     |                 |     |     |
| Подтягивание (раз) - юноши  |                 |     |     |                 |     |     |
| Поднимание и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (раз) - девушки | 14              | 12  | 10  | 6               | 45  | 40  |
| Прыжок в длину с места (см)   | 240             | 235 | 230 | 220             | 185 | 180 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (раз)   | 45              | 40  | 35  | 25              | 20  | 19  |

|   |             |       |       |  |  |
|---|-------------|-------|-------|--|--|
| Поднимание гири 16 кг, толчок правой и левой руками (раз) | 55 кг 8/7   | 7/6   |       |  |  |
|   | 60 кг 9/8   | 8/7   | 6/5   |  |  |
|   | 65 кг 11/9  | 10/8  | 7/6   |  |  |
|   | 70 кг 13/10 | 12/9  | 8/6   |  |  |
|   | 75 кг 14/11 | 13/10 | 10/7  |  |  |
|   | 80 кг 15/13 | 14/12 | 11/8  |  |  |
|   | и выше      |       | 13/11 |  |  |

### Критерии оценки:

«Отлично» - студент выполнил комбинацию упражнений на перекладине и брусках в соответствии с техникой выполнения гимнастических элементов.

«Хорошо» - студент при выполнении комбинаций гимнастических упражнений допустил незначительные технические ошибки.

«Удовлетворительно» - студент при выполнении комбинаций гимнастических упражнений допустил множество технических ошибок.

«Неудовлетворительно» - студент не выполнил комбинацию упражнений на перекладине и брусках.

## 2.2.2. Опорные прыжки

### Практические занятия

Выполнение опорного прыжка через гимнастический козел способом «согнув ноги» (юноши), способом «ноги врозь» (девушки).

### Самостоятельная работа

Выполнение комплекса упражнений СФП для развития прыгучести.

Подготовка доклада на тему: «Развитие гимнастики в РФ».

### Критерии оценки:

«Отлично» - студент выполнил комбинацию упражнений на перекладине и брусках в соответствии с техникой выполнения гимнастических элементов.

«Хорошо» - студент при выполнении комбинаций гимнастических упражнений допустил незначительные технические ошибки.

«Удовлетворительно» - студент при выполнении комбинаций гимнастических упражнений допустил множество технических ошибок.

«Неудовлетворительно» - студент не выполнил комбинацию упражнений на перекладине и брусьях.

### **2.2.3. Упражнения на брусьях и гимнастической перекладине.**

#### **Практические занятия**

Выполнение упражнений на высокой перекладине.

Выполнение упражнений на низкой перекладине.

Выполнение упражнения на параллельных брусьях (юноши).

Выполнение упражнения на параллельных брусьях (девушки).

#### **Самостоятельная работа**

Выполнение комплекса упражнений СФП для силовой выносливости.

Подготовка доклада на тему «Знаменитые спортсмены-гимнасты».

#### **Критерии оценки:**

«Отлично» - студент выполнил комбинацию упражнений на перекладине и брусьях в соответствии с техникой выполнения гимнастических элементов.

«Хорошо» - студент при выполнении комбинаций гимнастических упражнений допустил незначительные технические ошибки.

«Удовлетворительно» - студент при выполнении комбинаций гимнастических упражнений допустил множество технических ошибок.

«Неудовлетворительно» - студент не выполнил комбинацию упражнений на перекладине и брусьях.

### **2.2.3 Спортивные игры.**

#### **Волейбол**

##### **Практические занятия**

Задания. Выполнить контрольные упражнения: передача мяча двумя руками сверху над собой, прием мяча двумя руками снизу над собой, прямая подача: верхняя и нижняя, показать технику и тактику игры в волейбол в учебной игре. Судейство и правила игры в волейбол. Зачетная игра.

##### **Самостоятельная работа**

Подготовка доклада на тему «Правила игры в волейбол».

## Контрольные упражнения

| Виды упражнений  | Оценка в баллах |    |    | Оценка в баллах |    |    |
|--|-----------------|----|----|-----------------|----|----|
|  | Юноши           |    |    | Девушки         |    |    |
| Баллы  | 5               | 4  | 3  | 5               | 4  | 3  |
| <b>Волейбол</b>  |                 |    |    |                 |    |    |
| Передача мяча двумя руками<br>сверху над собой<br><br>(кол-во раз) | 18              | 16 | 14 | 16              | 14 | 12 |
| Прием мяча двумя руками снизу<br>над собой<br><br>(кол-во раз)     | 15              | 13 | 11 | 13              | 11 | 9  |
| Прямая подача: верхняя и<br>нижняя<br><br>(кол-во раз)             | 6               | 5  | 4  | 5               | 4  | 3  |

### Баскетбол

#### Практические занятия

Задание. Выполнить контрольные упражнения: ведение мяча змейкой, бросок мяча в кольцо после ведения змейкой, бросок мяча в движении с обводкой центрального круга, показать технику и тактику игры в баскетбол в учебной игре. Судейство и жесты судей. Зачетная игра.

#### Самостоятельная работа

Подготовка доклада на тему «Правила игры в баскетбол».

#### Контрольные упражнения

| Виды упражнений                               | Оценка в баллах |      |      | Оценка в баллах |      |      |
|---|-----------------|------|------|-----------------|------|------|
|   | Юноши           |      |      | Девушки         |      |      |
| Баллы   | 5               | 4    | 3    | 5               | 4    | 3    |
| <b>Баскетбол</b>                              |                 |      |      |                 |      |      |
| Ведение мяча змейкой<br><br>2x15м (сек)       | 8,5             | 8,8  | 9,0  | 9,5             | 9,7  | 10,0 |
| Бросок мяча в кольцо после<br>ведения змейкой | 12,0            | 14,0 | 16,0 | 14,0            | 16,0 | 18,0 |

|  |      |      |      |      |      |      |
|--|------|------|------|------|------|------|
| 2x15м (сек)  |      |      |      |      |      |      |
| Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (сек) | 22,0 | 24,0 | 26,0 | 26,0 | 28,0 | 30,0 |

#### 2.2.4 Лыжная подготовка

##### Практические занятия.

Задания. Выполнение зачетных нормативов: бег на лыжах 1000м , бег на лыжах 5000м – юноши, 3000м- девушки.

##### Самостоятельная работа.

Выполнение комплекса упражнений СФП для укрепления мышц ног.

Подготовка доклада на тему «Техника лыжных ходов».

Выполнение контрольных нормативов

| Виды упражнений  | Оценка в баллах |       |       | Оценка в баллах |       |       |
|--|-----------------|-------|-------|-----------------|-------|-------|
|  | Юноши           |       |       | Девушки         |       |       |
| Баллы  | 5               | 4     | 3     | 5               | 4     | 3     |
| <b>Лыжная подготовка</b>                               |                 |       |       |                 |       |       |
| Бег на лыжах 1000м (мин, сек)                          | -               | -     | -     | 5,50            | 6,00  | 6,10  |
| Бег на лыжах 5000м – юноши, 3000м - девушки (мин, сек) | 25,00           | 27,00 | 30,00 | 18,00           | 18,40 | 19,40 |

#### 2.2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

2.5.1. Выполнение упражнений с гирями и гантелями.

##### Практические занятия.

Задания.

Ориентирование на местности по карте.

### ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Промежуточная аттестация в форме зачета проводится при условии выполнения студентами контрольных упражнений и нормативов по разделам.

Итоговая аттестация в форме зачета проводится при условии выполнения студентами предусмотренных в течение последнего семестра обучения контрольных тестов по общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке, имеющие зачет по физической культуре во всех учебных семестрах.

| <b>Шкала оценивания</b> | <b>Критерии оценки</b>   |
|-------------------------|--|
| <b>«зачтено»</b>        | <i>Студент умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ; владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья; владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физ. развития и физических качеств; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта; готов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.</i> |
| <b>«не зачтено»</b>     | <i>выставляется если, студент не владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта; не владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности; не умеет соотносить формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ; не готов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.</i>   |