

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мищенко Елена Анатольевна  
Должность: Заместитель директора по СПО  
Дата подписания: 23.09.2024 14:11:12  
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

**21.02.19 Землеустройство**

Фонд оценочных средств разработан с учетом требований к освоению содержания учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности среднего профессионального образования (далее СПО): 21.02.19 Землеустройство

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 ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО, РУБЕЖНОГО, 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 03 ОК 08 ПК 1.1	<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; 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> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– ведёт здоровый образ жизни; 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. Тестирование. 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. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. 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 (мин, сек)	12,30	13,30	14,30	10,30	10,40	11,00
Марш-бросок 6000 м (юн) 3000 м (д) (мин)	30,00	32,00	34,00	18,00	20,00	22,00
<b>ОФП</b>						
Координационный тест – челночный бег 3х10м(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, 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 сверху над собой (кол-во раз)	18	16	14	16	14	12
Прием мяча двумя руками снизу над собой (кол-во раз)	15	13	11	13	11	9
Прямая подача: верхняя и нижняя (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 2x15м (сек)	8,5	8,8	9,0	9,5	9,7	10,0
Бросок мяча в кольцо после 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>