

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мищенко Елена Анатольевна
Должность: Заместитель директора по СПО
Дата подписания: 23.09.2024 14:20:00
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

21.02.09 Гидрогеология и инженерная геология

Фонд оценочных средств разработан с учетом требований к освоению содержания учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности среднего профессионального образования (далее СПО): 21.02.09 Гидрогеология и инженерная геология

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 04 ОК 08 ПК 1.5 ПК 2.5 ПК3.4	<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>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<ul style="list-style-type: none"> – понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; – проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности 	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 профессии; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма 	<ul style="list-style-type: none"> – использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; – выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм 	<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 Юноши			Оценка в баллах Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Легкая атлетика						
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
ОФП						
Координационный тест – челночный бег 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»
Легкая атлетика						
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
Легкая атлетика						
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
ОФП						
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
Волейбол						
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
Баскетбол						
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
Лыжная подготовка						
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.

Шкала оценивания	Критерии оценки
«зачтено»	<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>
«не зачтено»	<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>