

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств	3
2. Результаты освоения учебной дисциплины	4
3. Задания для оценивания и критерии оценки	4
4. Список рекомендуемой литературы	9

1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине СГ.04 Физическая культура

Цель фонда оценочных средств. Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура. Перечень видов оценочных средств соответствует рабочей программе дисциплины.

ФОС включает контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля в форме устных ответов на вопросы, выполнение контрольных нормативов, реферата и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Предметом оценки являются умения и знания.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:

- для текущего контроля – устный опрос, выполнение контрольных нормативов;
- для промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общих и профессиональных компетенций:

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности/

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Тема 1.1. Методы и способы формирования умений средствами физической культуры	ОК 04, 08	Устный опрос, практическое занятие, дифференцированный зачет
2	Тема 2.1. Легкая атлетика	ОК 04, 08	Устный опрос, практическое занятие, дифференцированный зачет
3	Тема 2.2. Атлетическая гимнастика	ОК 04, 08	Устный опрос, практическое занятие, дифференцированный зачет
	Тема 2.3. Баскетбол	ОК 04, 08	Устный опрос, практическое занятие, дифференцированный зачет
	Тема 2.4. Волейбол	ОК 04, 08	Устный опрос, практическое занятие, дифференцированный зачет

	Тема 2.5. Футбол	ОК 04, 08	Устный опрос, практическое занятие, дифференцированный зачет
	Тема 2.6. Настольный теннис	ОК 04, 08	Устный опрос, практическое занятие, дифференцированный зачет
	Тема 3.7. Лыжная подготовка	ОК 04, 08	Устный опрос, практическое занятие, дифференцированный зачет

1. Результаты освоения учебной дисциплины

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих знаний, умений

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых компетенций	Показатели оценки результата
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 04, 08	- демонстрирует умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	ОК 04, 08	- раскрывает содержание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

2. Задания для оценивания и критерии оценки

В результате аттестации по учебной дисциплине Физическая культура осуществляется комплексная проверка следующих умений, навыков и знаний:

Раздел 1. Легкая атлетика

№	Виды испытаний (тесты)	Критерии оценки в (баллах)					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег на 60 м (сек)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3

2	Бег на 100 м (сек)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
3	Бег на 2 км (мин., сек.)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	Бег на 3 км (мин., сек.)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
4	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20

Раздел 2. Баскетбол

№	Виды испытаний (тесты)	Критерии оценки в (баллах)					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Передачи мяча двумя руками от груди в парах за 30 сек. (раз)	23	24	26	20	22	24
2	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м) Отрезок 15 м, туда и обратно (сек.)	9,0	8,7	8,4	10,0	9,6	9,4
3	Броски мяча в кольцо после ведения и двух шагов, из 10 бросков (раз)	3	5	7	2		5

Раздел 3. Волейбол

№	Виды испытаний (тесты)	Критерии оценки в (баллах)					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Передачи мяча сверху двумя руками над головой (раз)	10	20	30	10	15	20
2	Передачи мяча снизу двумя руками над собой (раз)	15	20	25	10	15	20
3	Прием и передачи мяча в парах (раз)	10	20	30	10	15	20

Раздел 4. Мини-футбол

№	Виды испытаний (тесты)	Критерии оценки в (баллах)					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 20 м с ведением мяча вокруг стоек, с	21	17	14	26	23	20
2	Передачи и остановка мяча в парах за 30 сек., раз	9	12	16	8	10	14
3	Удар ногой по неподвижному мячу, на дальность, м	10	15	20	6	10	15

Раздел 5. Гимнастика

№	Виды испытаний (тесты)	Критерии оценки в (баллах)					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	18	33	-	-	-
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	11	16

3. Тестовые задания

1. Прочитайте вопрос и выберите правильный ответ. Сколько баскетболистов находится на площадке у одной команды/в заявке на игру?

- А. 5/12
- Б. 6/12
- В. 5/10
- Г. 6/10

Ответ:

2. Прочитайте вопрос и выберите правильный ответ. Согласно правилам ФИБА баскетбольный матч в основное время длится...

- А. 4 четверти по 10 мин
- Б. 4 четверти по 12 мин
- В. 3 периода по 20 мин
- Г. 2 тайма по 45 мин

Ответ:

3. Прочитайте вопрос и выберите правильный ответ. Волейбольная площадка имеет следующие размеры:

- А. Длина 18 м, ширина 9 м
- Б. Длина 28 м, ширина 15 м
- В. Длина 20 м, ширина 10 м
- Г. Длина 16 м, ширина 8 м

Ответ:

3. Прочитайте вопрос и выберите правильный ответ. Команда имеет право продолжать футбольный матч, пока в ее составе есть не менее...человек.

- А. 8
 - Б. 7
 - В. 9
 - Г. 11
- Ответ:

4. Прочитайте текст и заполните пропуски. Центровой в баскетболе в основном отвечает за... и практически не забрасывает ... броски.

Ответ:

5. Прочитайте текст и заполните пропуски. Броски в баскетболе выполняются с ... (до 3 м), ... (3-7 м) и ... (свыше 7 м) дистанций.

Ответ:

6. Установите соответствие между амплуа игрока и его описанием

ОПИСАНИЕ	АМПЛУА ИГРОКА
1) игрок, определяющий варианты атаки	А) Нападающий первого темпа
2) игроки, атакующие с края сетки	Б) Нападающий второго темпа
3) высокие игроки, блокирующие атаки соперника, атакуют из третьей зоны	В) Диагональный
4) самые высокие и прыгучие игроки команды, как правило, атакуют с задней линии	Г) Связующий

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами

1	2	3	4

7. Установите соответствие между спортивным инвентарем и видом спорта

ВИД СПОРТА	СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ
1. Баскетбол	А. Сетка
2. Волейбол	Б. 2 кольца
3. Футбол	В. ворота

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами

1	2	3

- 8. Внимательно прочитайте текст и ответьте на вопрос.** В 1872 году полицейский, который работал на матче в Ноттингеме арбитром, устал от игнорирования его сигналов игроками – в те дни, чтобы привлечь внимание игроков, судьи махали платком. Тогда он достал из своей сумки этот предмет, который использовал во время патрулирования. Эффект был необычным; с помощью этого предмета стало проще привлекать внимание игроков на поле, даже в самых сложных ситуациях. Что это за предмет?

Ответ:

- 9. Внимательно прочитайте текст и ответьте на вопрос.** Статья из французской газеты «Экип» от 1960 года: «В финал вышли два действительно достойных соперника. И всё-таки скажем честно: на этот раз шансы сборной Югославии выше. В зрелищном отношении ее футбол – просто объединение. Она собрала под свое знамя игроков, отличающихся безупречной техникой, высокой сыгранностью, современной скоростью движения и мысли. Это команда, отвечающая самым строгим требованиям». Про финал какого соревнования идет речь в тексте? Кто был соперником по финалу сборной Югославии?

Ответ:

Ключи к тестам

1.	Ответ: А	1 б – полное соответствие 0 б – остальные случаи
2.	Ответ: А	1 б – полное соответствие 0 б – остальные случаи
3.	Ответ: А	1 б – полное соответствие 0 б – остальные случаи
4.	Ответ: Б	1 б – полное соответствие 0 б – остальные случаи
5.	Ответ: Блокшоты и подборы мяча и не забрасывает 3 очковые	1 б – полное соответствие 0 б – остальные случаи
6.	Ответ: Короткой, средней и дальней дистанции	1 б – полное соответствие 0 б – остальные случаи
7.	Ответ: 1Г 2Б 3А 4В	1 б – полное соответствие 0 б – остальные случаи
8.	Ответ: 1Б 2А 3В	1 б – полное соответствие 0 б – остальные случаи
9.	Ответ: Свисток	1 б – полное соответствие 0 б – остальные случаи
10.	Ответ: Чемпионат Европы. Сборная СССР.	1 б – полное соответствие 0 б – остальные случаи

**Вопросы для дифференцированного
зачёта по дисциплине
«Физическая культура»**

Аттестация учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводится в форме подготовки, написания и защиты реферата по одной из следующих тематик.

Темы рефератов:

1. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечнососудистой системы.
2. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхательной системы.
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
4. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварительной системы.
5. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения.
6. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
7. Основы техники бега на короткие дистанции.
8. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
9. Основы техники легкоатлетических прыжков.
10. Основы техники эстафетного бега.
11. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
12. Развитие физических качеств.
13. Самоконтроль состояния здоровья учащегося, его цели и задачи.
14. Современные популярные виды спорта.
15. Физическая культура и здоровый образ жизни.

Критерии оценки реферата:

- оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если реферат составлен правильно по схеме, полностью раскрыта тема реферата, представлен полный список источников, отражающих современное состояние вопроса, показывает всесторонние и глубокие знания в ответе на дополнительные вопросы;
- оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если в составлении реферата есть отдельные неточности, тема реферата раскрыта, но требует небольшого дополнения, неполный список источников, допускает мелкие неточности в ответах на дополнительные вопросы;
- оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если реферат составлен со значительными ошибками, тема реферата раскрыта не полностью, допущены незначительные ошибки, список источников не полный, на дополнительные вопросы отвечает неуверенно;
- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если реферат составлен неправильно, основная тема полностью не раскрыта, отсутствует список литературы, на дополнительные вопросы ответить затрудняется.

**Критерии оценки контроля знаний обучающихся по дисциплине
«Физическая культура»**

Оценка	Критерии оценки
«отлично»	нет задолженностей по дисциплине; средний балл за контрольные испытания «4,5 и выше»

«хорошо»	нет задолженностей по дисциплине; средний балл за контрольные испытания «3,5-4,4»
«удовлетворительно»	нет задолженностей по дисциплине; средний балл за контрольные испытания «2,5-3,4»
«неудовлетворительно»	зadolженность по дисциплине; средний балл за контрольные испытания «2,4 и ниже»

4 Список рекомендуемой литературы

Основные источники:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

Дополнительные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>.

2. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 81 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 12.04.2022). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-4499-1472-9. — Текст : электронный.

Интернет –ресурсы:

1. Консультант Плюс
2. <https://ru.wikipedia.org> (Википедия: свободная энциклопедия).
3. <https://ru.wikisource.org> (Викитека: свободная библиотека).
4. Вайнер Э.Н. Валеология: [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Э.Н. Вайнер. — М.: Флинта, 2011 — 448с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/79501/>.