

Министерство образования и науки Российской Федерации
Муромский институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
**«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»**
(МИ ВлГУ)

Отделение среднего профессионального образования

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПРИ ИЗУЧЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура
наименование дисциплины

15.02.08 Технология машиностроения
код и наименование направления подготовки

Программа подготовки специалистов среднего звена

Муром, 2017 г.

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» разработан в соответствии с рабочей программой, входящей в программу подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.08 Технология машиностроения.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Легкая атлетика	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2	тест, вопросы для устного опроса
2	Спортивные игры (баскетбол)	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2	тест, вопросы для устного опроса
3	Лыжная подготовка	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2	тест, вопросы для устного опроса
4	Спортивные игры (волейбол)	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2	тест, вопросы для устного опроса

Комплект оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям образовательной программы, в том числе рабочей программы дисциплины «Физическая культура», для оценивания результатов обучения: знаний, умений и уровня приобретенных компетенций.

Комплект оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» включает:

1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости:
 - контрольные нормативы;
 - вопросы для устного опроса.
2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме:
 - вопросы для устного опроса;
 - по итогам сдачи контрольных нормативов.

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Физическая культура» при освоении программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.08 Технология машиностроения:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество		
<i>знать</i>	<i>уметь</i>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
<i>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</i>		
<i>знать</i>	<i>уметь</i>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
<i>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</i>		
<i>знать</i>	<i>уметь</i>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
<i>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</i>		
<i>знать</i>	<i>уметь</i>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
<i>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</i>		
<i>знать</i>	<i>уметь</i>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
<i>ПК 1.4. Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей</i>		
<i>знать</i>	<i>уметь</i>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	

ПК 1.5. Осуществлять формирование и хранение дел получателей пенсий, пособий и других социальных выплат		
<i>знать</i>	<i>уметь</i>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
ПК 2.2. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения		
<i>знать</i>	<i>уметь</i>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	

Показатели, критерии и шкала оценивания компетенций текущего контроля знаний по учебной дисциплине «Физическая культура»

Текущий контроль знаний, согласно положению о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (далее Положение) в рамках изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает тестирование, устный опрос и выполнение заданий по практическим работам.

Регламент проведения и оценивание устного опроса

В целях закрепления пройденного материала и углубления теоретических знаний по разделам дисциплины «Физическая культура» предполагается выполнение устных опросов студентов, что позволяет углубить процесс освоения, раскрыть понимание прикладной значимости осваиваемой дисциплины.

Регламент проведения мероприятия

№	Вид работы	Продолжительность
1.	Предел длительности опроса	До 5 мин.
2.	Дискуссия	1 мин.
3.	Комментарии преподавателя	1 мин.
	Итого (в расчете на один опрос)	До 7 мин.

Критерии оценки устного ответа

Устные ответы оцениваются по следующим критериям:

- Содержание ответа (соблюдение объема ответа, соответствие теме, отражение всех аспектов, указанных в задании).
- Использование специальной терминологии (знание основных понятий по теме вопроса, владение специальной терминологией и ее использование при ответе)
- Взаимодействие с собеседником (умение логично и связно вести беседу, соблюдать очередность при обмене репликами, давать аргументированные и развернутые ответы на вопросы собеседника, умение начать и поддерживать беседу).

Оценка	Критерии оценивания
5 баллов	Ответ на вопрос раскрыт полностью; в представленном ответе обоснованно получен правильный результат; в ответе отражены все аспекты, указанные в вопросе; стилевое оформление речи соответствует теме вопроса, аргументация ответа на уровне.
4 балла	Ответ дан полностью, но нет достаточного обоснования или при верном ответе допущена незначительная ошибка, не влияющая на правильную последовательность рассуждений, или не отражены некоторые аспекты, указанные в задании; аргументация ответов не всегда на соответствующем уровне.
3 балла	Ответы даны частично, не в полной мере соответствует теме; не отражены некоторые аспекты, указанные в задании; стилевое оформление ответа не в полной мере соответствует типу задания
2 балла	Ответ неверен или отсутствует; учащийся не понимает смысла задания.

Регламент проведения и оценивание тестирования студентов

В целях закрепления теоретического материала и контроля теоретических знаний по разделам дисциплины «Физическая культура» предполагается выполнение тестирования студентов.

Регламент проведения тестирования

№	Вид работы	Продолжительность
1.	Предел длительности тестирования	20 мин.
2.	Внесение исправлений	5 мин.
	Итого (в расчете на тест)	25 мин.

Критерии оценки тестирования студентов

Оценка выполнения тестов	Критерии оценки
<i>1 балл за правильный ответ на 1 вопрос</i>	<i>правильно выбранный вариант ответа (в случае закрытого теста), правильно вписанный ответ (в случае открытого теста)</i>

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура»

Блок 1 – знать (ОК 2 - ОК 4, ОК 6, ОК 8, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2)

Вопросы для проведения рейтинг-контроля:

1. Что понимается под физической культурой и почему она используется для укрепления здоровья человека?
2. Расскажите о физическом качестве «сила», и с помощью каких упражнений его можно развивать.
- 3 Утренняя гимнастика. Для чего она используется, и какие требования надо выполнять при ее проведении (гимнастические, педагогические, организаторские)?
- 4 Расскажите о физическом качестве «быстрота», и с помощью каких упражнений его можно развивать.
- 5 Что понимается под физическими упражнениями и основными способами их оборудования?

- 6 Правила подготовки мест занятий по физической культуре, выбору спортивной одежды и обуви.
7. Что понимается под физической работоспособностью и влиянием занятий физическими упражнениями на ее повышение?
8. Расскажите о первых российских олимпиадах и их спортивных достижениях.
9. Расскажите, как влияют регулярные занятия физическими упражнениями на здоровье человека, на развитие его дыхания и кровообращения.
10. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр?
11. Расскажите об основных закалывающих процедурах (солнцем, воздухом и водой) и их влияния на здоровье человека.
12. Расскажите, когда впервые российские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх, по каким видам спорта и каких успехов они добились
13. Расскажите о физическом качестве «гибкость», и с помощью каких упражнений его можно развивать.
14. Основные формы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки), что в них общего и чем они различаются?
15. Расскажите о физическом качестве «выносливость», и с помощью каких упражнений его можно развивать.
16. Роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.
17. Расскажите, какую первую помощь необходимо оказывать при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.
18. Что понимается под двигательным опытом человека, его значение для освоения новых двигательных действий?
19. Расскажите об основных способах контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
20. Что понимается под техникой физических упражнений, и как ее оценивают (основа техники, ведущее звено техники, детали техники)?
21. Расскажите об организации режима дня, что он в себя включает и каково его значение для здоровья человека.
22. Что понимается под общей физической подготовленностью и как она влияет на успешность в трудовой деятельности?
23. Расскажите о гигиенических требованиях к одежде, обуви и спортивному инвентарю для самостоятельных занятий физическими упражнениями (по выбору: по легкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике).
24. Что понимается под тестированием физической подготовленности, и с помощью каких тестов можно определить развитие силы, быстроты и выносливости?
25. Расскажите об основных правилах самостоятельного освоения двигательных действий: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному».
26. Что понимается под физическим развитием человека, от чего оно зависит, и как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия)?
27. Расскажите об истории возрождения Олимпийских игр, роли Пьера де Кубергена в развитии современного Олимпийского движения (раскройте основные положения Олимпийской хартии).
28. Что понимается под «правильной осанкой», с помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушения?

29. Расскажите о самостоятельных занятиях по общей физической подготовке, какие используются упражнения, как они распределяются во время занятий.
30. Для чего проводятся физкультурные минутки и физкультурные паузы, и какие упражнения в них включаются?

Блок 2 – уметь (ОК 2 - ОК 4, ОК 6, ОК 8, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2)

Сдача контрольных нормативов

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Курс	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	2курс	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 и ниже
			3 курс	4,3	5,0—4,7	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
			4 курс	4,2	4,7—4,5	5,1	4,7	5,8—5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	2курс	7,3 и выше	8,0 – 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,7 и ниже
			3 курс	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
			4 курс	7,1	7,8—7,4	8,0	8,4	9,3—8,7	9,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	2курс	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
			3 курс	240	205—220	190	210	170—190	160
			4 курс	245	210—215	195	210	170—190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	2курс	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже	1 300 и выше	1050—1200	900 и ниже
			3 курс	1500	1300—1400	1100	1 300	1050—1200	900
			4 курс	1500	1300—1400	1100	1 300	1050—1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, СМ	2курс	15 и выше	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже
			3 курс	15	9—12	5	20	12—14	7
			4 курс	15	9—12	5	20	12—14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	2курс	11 и выше	8—9	4 и ниже	18 и выше	13—15	6 и ниже
			3 курс	12	9—10	4	18	13—15	6
			4 курс	13	10—11	4	18	13—15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения (2 курс)

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

3 курс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,00	13,30	15,00
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,25	27,00	31,20
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	7
5. Прыжок в длину с места (см)	240	215	195
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	8	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	12	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	15	10	7
9. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	7,1	7,8	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	10	7	3

4 курс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,00	13,30	15,00
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,25	27,00	31,20
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	7
5. Прыжок в длину с места (см)	240	215	195
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	8	6,5

7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	12	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	15	10	7
9. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	7,1	7,8	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	10	7	3

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения (2 курс)

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
7. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

3 курс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	10,40	12,50	15,00
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18,30	20,30	25,00
4. Прыжки в длину с места (см)	195	180	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	10	7	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	25	15	5
Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
7. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	8,2	9,1	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	11	7	5,0

4 курс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	10,40	12,50	15,00
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18,30	20,30	25,00
4. Прыжки в длину с места (см)	195	180	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	10	7	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	25	15	5
Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
7. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	8,2	9,1	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	11	7	5,0

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ **ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ** **«Физическая культура»**

Блок 1 – знать (ОК 2 - ОК 4, ОК 6, ОК 8, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2)

Вопросы для устного опроса:

1. Физическая культура и её место в жизни человека.
2. Утренняя гимнастика. Для чего она используется, и какие требования надо выполнять при её проведении (гимнастические, педагогические, организаторские).
3. Что понимается под физическими упражнениями и основными способами их оборудования.
4. Физическая работоспособность и влияние занятий физическими упражнениями на её повышение.
5. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.
6. Закаливание и его влияние на здоровье человека.
7. Физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость) и с помощью каких упражнений их можно развивать.
8. Травматизм в спорте.
9. Основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
10. Организация режима дня, что он в себя включает и каково его значение для здоровья человека.
11. Общая физическая подготовленность и как она влияет на успешность в трудовой деятельности.
12. Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

13. Тестирование физической подготовленности, с помощью каких тестов можно определить развитие силы, быстроты, выносливости.
14. Мифы и легенды об истории возникновения первых олимпийских игр.
15. Первые Российские олимпийцы и их спортивные достижения.
16. Основные формы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки), что в них общего и чем они различаются.
17. Физическое развитие человека, от чего оно зависит и как его определяют.
18. История возрождения Олимпийских игр.
19. Лыжный спорт (классификация лыжных ходов).
20. Аэробика.
21. Повышение уровня физической подготовленности студентов.
22. Спортивный массаж.
23. История футбола. Правила соревнований.
24. История развития спортивной гимнастики.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
26. Лечебная физическая культура (ЛФК).
27. Лёгкая атлетика (беговые виды).
28. Лёгкая атлетика (прыжки).
29. Оздоровительный бег.
30. История волейбола. Правила соревнований.
31. История баскетбола. Правила соревнований.
32. Основы здорового образа жизни.
33. Спорт высоких достижений.
34. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
35. История плавания. Виды плавания.

Блок 2 – уметь (ОК 2 - ОК 4, ОК 6, ОК 8, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.2)

Сдача контрольных нормативов.

Максимальная сумма баллов, набираемая студентом по дисциплине «Физическая культура» равна 100.

Оценка в баллах	Оценка по шкале	Обоснование	Уровень сформированности компетенций
Более 80	«Отлично»	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Высокий уровень
66-80	«Хорошо»	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	Продвинутый уровень
50-65	«Удовлетворительно»	Содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки	Пороговый уровень
Менее 50	«Неудовлетворительно»	Содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки	Компетенции не сформированы