

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

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет
код и наименование специальности

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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

№№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дис- циплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного сред- ства
1	Основы физической и спортивной подго- товки	ОК-2, ОК-6, ОК-8	оценка качества сформированных знаний студента при проведении устного опроса; наблюдение за качеством работы студента на занятиях
2	Лёгкая атлетика.	ОК-2, ОК-6, ОК-8	наблюдение за качеством работы студента на занятиях; контроль- ные нормативы
3	Спортивные игры. Волейбол	ОК-2, ОК-6, ОК-8	наблюдение за качеством работы студента на занятиях; контроль- ные нормативы
4	Спортивные игры. Баскетбол	ОК-2, ОК-6, ОК-8	наблюдение за качеством работы студента на занятиях; контроль- ные нормативы
5	Спортивные игры. Футбол	ОК-2, ОК-6, ОК-8	наблюдение за качеством работы студента на занятиях; контроль- ные нормативы
6	Спортивные игры. Настольный теннис	ОК-2, ОК-6, ОК-8	наблюдение за качеством работы студента на занятиях; контроль- ные нормативы
7	Лыжная подготовка.	ОК-2, ОК-6, ОК-8	наблюдение за качеством работы студента на занятиях; контроль- ные нормативы
8	Гимнастика	ОК-2, ОК-6, ОК-8	наблюдение за качеством работы студента на занятиях; контроль- ные нормативы
9	Волейбол	ОК-2, ОК-6, ОК-8	наблюдение за качеством работы студента на занятиях; контроль- ные нормативы
10	Баскетбол	ОК-2, ОК-6, ОК-8	наблюдение за качеством работы студента на занятиях; контроль- ные нормативы
11	Футбол	ОК-2, ОК-6, ОК-8	наблюдение за качеством работы студента на занятиях; контроль- ные нормативы
12	Лёгкая атлетика.	ОК-2, ОК-6, ОК-8	наблюдение за качеством работы студента на занятиях; контроль- ные нормативы
13	Лёгкая атлетика.	ОК-2, ОК-6, ОК-8	наблюдение за качеством работы студента на занятиях; контроль- ные нормативы
14	Спортивные игры.	ОК-2, ОК-6, ОК-8	наблюдение за качеством работы

	Волейбол		студента на занятиях; контрольные нормативы
15	Спортивные игры. Баскетбол	ОК-2, ОК-6, ОК-8	наблюдение за качеством работы студента на занятиях; контрольные нормативы
16	Лыжная подготовка.	ОК-2, ОК-6, ОК-8	наблюдение за качеством работы студента на занятиях; контрольные нормативы

Фонд 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, владений и уровня приобретенных компетенций.

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» включает:

1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости:
наблюдение за качеством работы студента на занятиях, контрольные нормативы

2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме:

Тесты для проверки знаний, задания для проверки умений, контрольные нормативы.

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Физическая культура» при освоении программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям):

<i>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</i>	
<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>
– основы здорового образа жизни	–
<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	–
<i>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</i>	
<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>
–	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» формируются компетенции

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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» предполагает выполнение заданий по практическим работам.

Регламент проведения и оценивание практических работ

В целях закрепления практического материала и углубления теоретических знаний по разделам дисциплины «Физическая культура» предполагается выполнение практических работ, что позволяет углубить процесс познания, раскрыть понимание прикладной значимости осваиваемой дисциплины.

Регламент проведения мероприятия

№	Вид работы	Продолжительность
1.	Предел длительности практической работы (занятия физическими упражнениями)	80 мин.
	Итого (в расчете на одну практическую работу)	90 мин.

Критерии оценки практических работ

Оценка	Критерии оценивания
5 баллов	Задание выполнено полностью.
4 балла	Задание выполнено полностью, но допущены незначительные ошибки в ходе его выполнения.
2 балла	Задания выполнены частично.
0 баллов	Задание не выполнено.

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

Тесты определения физической подготовленности (девушки)

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
1. Бег 100 м, с	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2. Бег 400 м, мин	1.20	1.24	1.30	1.36	1.50
3. Бег 2000 м, мин	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
4. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
5. Бег на лыжах 3000 м, мин	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
6. Подъём туловища, кол-во раз	60	50	40	30	20
7. Приседание на одной ноге, опора о шведскую стенку, кол-во раз	12	10	8	6	4
8. Подъём ног до угла 90°, кол-во раз	28	23	19	16	13
9. Челночный бег 10×10,	30,0	32,0	34,0	36,0	38,0
10. Бросок в кольцо после ведения мяча (10 попыток)	8	6	4	3	2
11. Штрафной бросок (из 10 бросков)	8	6	4	3	2
12. Подача мяча через сетку на точность в парах, кол-во раз	10	8	6	4	2

Обязательные тесты определения физической подготовленности (юноши)

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
1. Бег 100 м, с	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
2. Бег 400 м, мин	1.06	1.12	1.18	1.24	1.32
3. Бег 3000 м, мин	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
4. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5. Бег на лыжах, 5000 м, мин	23.5	24.00	26.25	27.45	28.30
6. Подтягивания на перекладине, кол-во	15	12	9	7	5
7. Приседание на одной ноге, опора о шведскую стенку, кол-во раз	12	10	8	6	4
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	15	12	9	7	5
9. Силовой переворот в упоре на перекладине, кол-во раз	8	5	3	2	1
10. Поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	10	7	6	3	1
11. Бросок в кольцо после ведения мяча (10 попыток)	8	7	6	4	2
12. Штрафной бросок (из 10 бросков)	8	6	4	3	2
13. Передача сверху через сетку в парах, кол-во раз	24	20	16	14	12
14. Подача мяча через сетку на точность в парах, кол-во раз	10	8	6	4	2

Общее распределение баллов текущего контроля по видам учебных работ для студентов (в соответствии с Положением)

Рейтинг-контроль 1	сдача нормативов по избранным видам спорта	20
Рейтинг-контроль 2	сдача нормативов по избранным видам спорта	20
Рейтинг-контроль 3	сдача нормативов по избранным видам спорта	20
Посещение занятий студентом	сдача нормативов по избранным видам спорта	20
Дополнительные баллы (бонусы)	активное участие в спортивно-массовых внутривузовских, городских, областных и вышестоящих соревнованиях	20
Выполнение семестрового плана самостоятельной работы	самостоятельная работа не запланирована	0

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБ-
НОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«Физическая культура»**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Знать основы здорового образа жизни

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

1. Для осуществления движения в организме человека с первых дней его развития формируется:

- а) опорно-двигательный аппарат;
- б) центральная нервная система;
- в) сердечно-сосудистая система.

2. В состав опорно-двигательного аппарата входит:

- а) костная и мышечная система;
- б) система кровообращения;
- в) сердечно-сосудистая система.

3. Гиподинамия — это:

- а) недостаток движения;
- б) избыток движения;
- в) физическое перенапряжение организма.

4. Последствием недостатка движения является:

- а) снижение умственной и физической деятельности;
- б) ухудшение сна;
- в) полная остановка роста;
- г) некоторое улучшение работоспособности;
- д) частичная потеря слуха.

5. Все продукты питания могут быть поделены на группы:

- а) животного и растительного происхождения;
- б) минеральные и искусственные;
- в) мясные и молочные.

6. Какие основные функции выполняет питание в жизни человека:

- а) поддерживает биологическую жизнь и обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей средой;
- б) снижает психологические и физические нагрузки;
- в) осуществляет необходимое взаимодействие между духовным и физическим здоровьем.

7. Правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года — это:

- а) режим;
- б) жизнедеятельность человека;

в) динамика работоспособности.

8. Причиной переутомления может стать:

- а) неправильная организация труда;
- б) продолжительный сон;
- в) продолжительный активный отдых.

9. К физическим качествам, обеспечивающим высокий уровень здоровья, не относятся:

- а) психологические качества;
- б) скоростные качества;
- в) силовые качества;
- г) выносливость, гибкость.

10. Средством развития быстроты являются упражнения:

- а) требующие энергичных двигательных реакций;
- б) с преодолением веса собственного тела;
- в) на растягивание мышц.

11. Основными средствами развития силы мышц являются упражнения:

- а) с внешним сопротивлением;
- б) с выполнением наклонов и махов;
- в) требующие высокой скорости.

12. Регулярное закаливание способствует:

- а) замедлению процесса старения;
- б) повышению аппетита;
- в) отвыканию от вредных привычек.

13. Солнечные ванны летом лучше всего принимать:

- а) до полудня;
- б) утром;
- в) после полудня;
- г) вечером.

14. Из приведенных определений здоровья выберите те, которые приняты Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ):

- а) здоровье человека — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков;
- б) здоровье человека — это отсутствие у него болезней и физических недостатков;
- в) здоровье человека — это отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом.

15. Одной из составляющих здорового образа жизни является:

- а) оптимальный уровень двигательной активности;
- б) малоподвижный образ жизни;
- в) небольшие и умеренные физические нагрузки;
- г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.

16. Одним из лучших материалов для изготовления одежды являются:

- а) хлопчатобумажные ткани;
- б) искусственные материалы;
- в) полимерные волокна;
- г) прорезиненные ткани.

17. Различают три стадии никотиновой зависимости. По описаниям, приведенным ниже, определите вторую стадию никотиновой зависимости:

а) эпизодическое курение не более 5 сигарет в день, никотиновой абстиненции не наблюдается (то есть прекращение курения не вызывает никаких расстройств), небольшие изменения в деятельности нервной системы полностью обратимы;

б) постоянное курение от 1 до 1,5 пачки в день, вырабатывается привычка курить натошак, сразу после еды и среди ночи, привыкание к табаку очень сильное, прекращение курения вызывает тяжелое состояние курильщика. Выражены изменения в нервной системе и внутренних органах. Общая картина токсического разрушения организма характеризуется как заболевание;

в) постоянное курение от 5 до 15 сигарет в день, появляется небольшая физическая зависимость, прекращение курения вызывает трудно переносимую физическую и психическую зависимость, которая снимается при выкуривании очередной сигареты.

18. Отрицательное влияние алкоголя на органы человека характеризуется:

а) нарушением защитной функции печени, мозжечка, развитием туберкулеза;

б) развитием сахарного диабета, увеличением мочевого пузыря;

в) усилением защитной функции организма при переохлаждении.

19. Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, — это:

а) наркомания и токсикомания;

б) табакокурение и алкоголизм;

в) пищевое отравление.

20. Три основных признака наркомании и токсикомании — это:

а) психическая и физиологическая зависимость, изменение чувствительности к наркотику;

б) вкусовая и биологическая зависимость, изменение сексуального влечения;

в) зрительная и химическая зависимость, изменение материального положения.

21. Угарный газ (окись углерода), образующийся при горении табака, растворяется в крови курильщика быстрее, чем кислород:

а) в 300 раз;

б) в 100 раз;

в) в 200 раз;

г) в 400 раз.

22. Определите признаки наркотического отравления:

а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков и ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;

б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;

в) насморк, горечь во рту, залиvistый беспричинный смех, пожелтение кожи.

23. Полноценное, разнообразное и сбалансированное питание достигается, если пищевые продукты животного и растительного происхождения, входящие в рацион питания человека, находятся в соотношении:

а) 40% и 60% ;

б) 50% и 50% ;

в) 30% и 70%.

24. Естественный иммунитет возникает после:

а) вакцинации;

- б) введения сыворотки;
- в) передачи антител от матери ребенку;
- г) перенесенного инфекционного заболевания.

25. Перечислите основные периоды инфекционного заболевания:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

26. Группы заболеваний, связанных с нарушением питания. Соотнесите колонки:

1 колонка:

- 1) экзогенные болезни,
- 2) эндогенные болезни,
- 3) заболевания с алиментарными факторами риска,
- 4) заболевания, обусловленные пищевой непереносимостью,
- 5) заболевания с алиментарными факторами передачи болезней.

2 колонка:

- а) гиповитаминоз,
- б) гипертоническая болезнь,
- в) гельминты,
- г) анемия,

27. Распределите суточный пищевой рацион:

- а) полдник 10%,
- б) завтрак 20%,
- в) ужин 30%,
- г) обед 40%.

28. Соотнесите колонки:

1 колонка:

- 1) самоконтроль,
- 2) периодический контроль,
- 3) текущий контроль,
- 4) этапный контроль.

2 колонка:

- а) использование данных анамнеза дневника,
- б) углубленное врачебное обследование,
- в) оценка своего самочувствия и происходящие изменения в организме,
- г) использование тестовых заданий.

29. Проранжируйте перечень пищевых продуктов их по степени важности для нормального роста и развития человека.

- а) овощи и фрукты
- б) рыба
- в) сладости
- г) сок
- д) мясо
- е) картофель, крупы
- ж) лимонад
- з) сливочное масло
- и) чипсы
- к) ягоды

30. Соотнесите колонки. Энергетическая ценность суточного рациона составляет (в %):

1 колонка:

- 1) 1 завтрак,
- 2) 2 завтрак,
- 3) обед,
- 4) полдник,
- 5) ужин.

2 колонка:

- а) 15%,
- б) 25%,
- в) 25 %,
- г) 10%,
- д) 30%.

31. Соотнесите колонки. Распределите суточный рацион по весу (в гр.):

1 колонка:

- 1) завтрак,
- 2) обед,
- 3) полдник,
- 4) ужин.

2 колонка:

- а) 500 г,
- б) 600 г,
- в) 900 г,
- г) 300 г

32. Соотнесите колонки. У людей, работающих на компьютере от 2 до 6 ч в сутки нарушается работа следующих систем:

1 колонка:

- 1) сердечно-сосудистая,
- 2) заболевания верхних дыхательных путей,
- 3) болезни опорно-двигательного аппарата.

2 колонка:

- а) в 3.1 раза,
- б) в 2 раза,
- в) в 1,9 раза.

33. Закончите предложение:

Профилактика – это _____

34. Закончите предложение:

Гигиена – это _____

35. Какое действие оказывается первым при оказании первой помощи пострадавшему при ранении?

- а) остановить кровотечение;
- б) обработать кожу вокруг раны 5%-м раствором йода;
- в) наложить асептическую повязку

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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

1. Составьте и опишите комплекс упражнений для физкультминуток (не менее 3)
2. Составьте схему Вашего рациона питания на 1 учебную неделю
3. Составьте схему рационального режима питания для подростка
4. Предложите режим активного отдыха в зимнее время
5. Предложите режим активного отдыха в летнее время
6. Составьте программу аутотренинга
7. Разработайте систему аргументации для отказа от вредных привычек
8. Предложите три упражнения для снятия физической усталости

Владеть общей физической и специальной подготовкой

1. Легкая атлетика:
– владеть основными техническими навыками: в беге, в ходьбе, в прыжках, в метаниях.
2. Лыжная подготовка:
– владеть основными техническими навыками передвижения классическими и коньковым ходами.
3. Волейбол:
– владеть основными технико-тактическими действиями игры.
4. Баскетбол:
– владеть основными технико-тактическими действиями игры.
5. Гимнастика:
– владеть навыками проведения подготовительной, основной и заключительной частей учебного занятия.

Сдать тестовые контрольные нормативы. Девушки:

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
1. Бег 100 м, с	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2. Бег 400 м, мин	1.20	1.24	1.30	1.36	1.50
3. Бег 2000 м, мин	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
4. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
5. Бег на лыжах 3 км, мин	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
6. Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за голову, ноги закреплены, кол-во раз	60	50	40	30	20
7. Приседание на одной ноге, опора о швед-	12	10	8	6	4

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
скую стенку, кол-во раз					
8. Подъем ног в висе до угла 90°, кол-во раз	28	23	19	16	13
9. Челночный бег 10×10,	30,0	32,0	34,0	36,0	38,0
10. Прыжки через скакалку за 1 минуту, кол-во раз	160	150	140	130	120
11. Бросок в кольцо после ведения мяча (10 попыток)	8	6	4	3	2
12. Штрафной бросок (из 10 бросков)	8	6	4	3	2
13. Подача мяча через сетку на точность в парах, кол-во раз	10	8	6	4	2
14. Подача мяча через сетку на точность в парах, кол-во раз	10	8	6	4	2

Юноши

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
1. Бег 100 м, с	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
2. Бег 400 м, мин	1.06	1.12	1.18	1.24	1.32
3. Бег 3000 м, мин	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
4. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5. Бег на лыжах, мин	23.5	24.00	26.25	27.45	28.30
6. Подтягивания на перекладине, кол-во	15	12	9	7	5
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	15	12	9	7	5
8. Силовой переворот в упоре на перекладине, кол-во раз	8	5	3	2	1
9. Поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	10	7	6	3	1
10. Челночный бег 10×10, с	28.0	30.0	32.0	34.0	36.0
11. Рывок гири 16 кг, кол-во раз	32	25	20	15	10
12. Бросок в кольцо после ведения мяча (10 попыток)	8	7	6	4	2
13. Штрафной бросок (из 10 бросков)	8	6	4	3	2
14. Передача сверху через сетку в парах, кол-во раз	24	20	16	14	12
15. Подача мяча через сетку на точность в парах, кол-во раз	10	8	6	4	2

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

Оценка в баллах	Оценка по шкале	Обоснование	Уровень сформированности компетенций
Более 80	«Зачтено»	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	«Зачтено»	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	«Зачтено»	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	«Не зачтено»	Содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки	Компетенции не сформированы