

**Фонды оценочных средств**

**ОУП.06 Физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы

для всех специальностей 1 курса

базовой подготовки

## I. Паспорт комплекта ФОС

### 1.1. Область применения

Комплект фондов оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебного предмета Физическая культура основной профессиональной образовательной программы для всех специальностей 1 курса

**Комплект фондов оценочных средств позволяет оценивать:**

#### 1.1.1. Освоение умения и усвоенные знания:

| <b>Профессиональная компетенция</b>  | <b>уметь</b>  | <b>знать</b>  | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b> | <b>Средства проверки ( темы, условия их выполнения)</b>          |
|--|---|---|--|--|
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.   | -владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры;                      | -выполнение индивидуальных заданий                           |  |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;                   | - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;<br><br>-выполнять приёмы страховки и самостраховки; | -выполнение индивидуальных заданий                           | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.  | -умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;   | -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;        | оценка деятельности во время практических занятий;           | Основы здорового образа жизни.                                   |

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> | <p>-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>                     | <p>-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p>   | <p>оценка деятельности во время практических занятий;</p> | <p>Травмы, их причины и профилактика. Основы техники игры. Использование технических приемов при игре.</p> |
| <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>  | <p>-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> | <p>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> | <p>оценка деятельности во время практических занятий;</p> | <p>Страховка и самостраховка изучаемых упражнений.</p>   |
| <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>   | <p>- составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p>   | <p>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p>  | <p>выполнение индивидуальных заданий</p>                  | <p>Основы спортивной тренировки.</p>   |
| <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.</p>  | <p>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>                         | <p>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>                 | <p>-выполнение индивидуальных заданий</p>                 | <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p>                       |
| <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития,</p>   | <p>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности,</p>   | <p>- творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной</p>  | <p>оценка деятельности во время практических занятий;</p> | <p>Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</p>                  |

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
| заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.                | включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; | активности;   |  |  |
| ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности. | - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью  | - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. | оценка деятельности во время практических занятий; | Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. |

## 1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебного предмета

При оценивании освоения программы учебной дисциплины применяются следующие формы текущего контроля знаний: устный опрос; письменный опрос; защита рефератов; другие формы по усмотрению преподавателя.

При проведении зачета (З) уровень подготовки студентов фиксируется в зачетной книжке словом “зачет”. При проведении дифференцированного зачета (ДЗ), уровень подготовки студентов оценивается по пятибалльной системе.

Форма проведения промежуточной аттестации в начале соответствующего семестра доводится до сведения студентов.

В критерии оценки уровня обучающихся входят:

- уровень освоения материала, предусмотренного учебной программой по учебному предмету
- умения использовать теоретические знания при выполнении практических упражнений
- обоснованность, четкость краткость изложения ответа.

Уровень подготовки студента оценивается по пятибалльной системе.

Итоговые оценки выставляются целыми числами в соответствии с правилами математического округления, но не ниже той оценки, которая получена на дифференцированном зачете.

В случае академической задолженности (несдаче зачета, дифференцированного зачета), по завершении всех экзаменов студенту предоставляется возможность пересдачи. Условия пересдачи определены образовательной организацией в соответствующих локальных актах.

### **Формы итоговой аттестации по ОПОП при освоении учебной дисциплины:**

| <b>ОУП.00</b>              | <b>Формы промежуточной аттестации</b> |
|----------------------------|---------------------------------------|
| <b>1</b>                   | <b>2</b>                              |
| ОУП.06 Физическая культура | Дифференцированный зачет              |

**2. Комплект материалов для оценки  
освоенных умений и усвоенных знаний  
по учебному предмету ОУП.06 Физическая культура**

## Контрольные нормативы для дифференцированного зачета

|  |
|--|
|  |
| <b>Бег 100м.</b>                                   |
| <b>Бег 200м.</b>                                   |
| <b>Бег 300м.</b>                                   |
| <b>Бег 400м.</b>                                   |
| <b>Бег 500м.</b>                                   |
| <b>Бег 1000м.</b>                                  |
| <b>Бег 3000м.</b>                                  |
| <b>Бег 2000м.</b>                                  |
| <b>Метание гранаты</b>                             |
| <b>Прыжки в длину с разбега</b>                    |
| <b>Прыжки в длину с места</b>                      |
| <b>Челночный бег ( 3x10м)</b>                      |
| <b>Бег 6кр.</b><br><b>Бег 5кр.</b>                 |
| <b>Подтягивание</b><br><b>Отжимание</b>            |
| <b>Брюшной пресс 1 мин.</b><br><b>Бег на лыжах</b> |

**ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА***Критерии оценки дифференцированного зачета*

| Вид                      |          | 1курс |       |       |
|--------------------------|----------|-------|-------|-------|
|                          |          | 3     | 4     | 5     |
| Бег 100м.                | Ю.       | 15,6  | 15,0  | 14,5  |
|                          | Д.       | 18,2  | 17,6  | 16,8  |
| Бег 200м.                | Д.       | 40,0  | 38,0  | 36,0  |
| Бег 300м.                | Ю.       | 53,0  | 51,0  | 49,0  |
|                          | Д.       | 65,0  | 62,0  | 59,0  |
| Бег 400м.                | Ю.       | 1,15  | 1,09  | 1,06  |
| Бег 500м.                | Ю.       | 1,40  | 1,35  | 1,30  |
|                          | Д.       | 2,20  | 2,10  | 2,00  |
| Бег 1000м.               | Ю.       | 4,10  | 3,55  | 3,40  |
| Бег 3000м.               | Ю.       | 16,00 | 15,00 | 14,00 |
| Бег 2000м.               | Д.       | 12,30 | 12,00 | 11,30 |
| Метание гранаты          | Ю. 700г. | 27    | 29    | 31    |
|                          | Д. 500г. | 10    | 16    | 18    |
| Прыжки в длину с разбега | Ю.       | 360   | 390   | 410   |
|                          | Д.       | 280   | 300   | 315   |
| Прыжки в длину с места   | Ю.       | 205   | 210   | 215   |
|                          | Д.       | 140   | 145   | 165   |
| Прыжки в высоту          | Ю.       | 115   | 120   | 125   |
|                          | Д.       | 100   | 105   | 110   |
| Челночный бег (3x10м)    | Ю.       | 7,8   | 7,5   | 7,3   |
|                          | Д.       | 9,0   | 8,7   | 8,4   |
| Бег 6кр.                 | Ю.       | 64    | 60    | 58    |
| Бег 5кр.                 | Д.       | 62    | 58    | 55    |
| Подтягивание             | Ю.       | 6     | 8     | 10    |
| Отжимание                | Д.       | 6     | 8     | 10    |
| Бр. Пресс 1 мин.         | Д.       | 23    | 28    | 33    |
| Бег на лыжах             | Ю. 5км.  | 35,00 | 32,00 | 29,00 |
|                          | Д. 3км.  | 26,00 | 24,00 | 22,00 |