

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский государственный технический
университет имени Гагарина Ю.А.»
Энгельсский технологический институт (филиал)



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по СПДО

О.Г. Коваленко

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура


по специальности:

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Энгельс 2023

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦМК
Председатель ПЦМК

 /Т.В.Семенова

Подпись Ф.И.О.

Протокол № 11

от «23» июня 2023 г.

РЕКОМЕНДОВАНО

Ученым советом ЭТИ (филиал) СГТУ
к использованию в учебном процессе

Протокол №9

от «28» июня 2023 г.

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК:

Энгельсский технологический институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

РАЗРАБОТЧИК: Брычка Н.А., преподаватель спецдисциплин ОСПДО

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Спецификация контрольных измерительных материалов для проведения дифференцированного зачета по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура **Ошибка! Закладка не определена.**
- 2 Перечень требований к уровню подготовки, проверяемому на дифференцированном зачете по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура..... **Ошибка! Закладка не определена.**
- 3 Варианты КИМ для проведения дифференцированного зачета по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура **Ошибка! Закладка не определена.**

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Показатели и критерии оценивания компетенций

Объекты оценивания	Показатели	Критерии	Тип задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
Уметь:				
У 1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>Упражнения выполнены технически правильно.</p> <p>Передача сверху двумя руками над собой выполнена не ниже 1 метра, 10 раз. Мяч не упал.</p> <p>Передача снизу чередуется с передачей сверху в паре, 20 раз. Мяч не упал. Подача должна перелететь через сетку и попасть в площадку.</p>	Практическое задание.	зачёт дифференцированный зачёт
Знать:				

З 1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- характеристика роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- точность характеристики роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Реферат	зачёт дифференцированный зачёт
З 2 - основы здорового образа жизни	- характеристика основ здорового образа жизни	- точность характеристики основ здорового образа жизни	Реферат	зачёт дифференцированный зачёт
Общие компетенции:				
ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- осознание и понимание социальной значимости выбранной профессии; - проявление активности, интереса к здоровому образу жизни	- сформированы знания и умения, проявленные в формах контроля - в результате контроля проявляется осознание необходимости получения и развития профессиональных навыков, исходящих от знаний и умений изучаемой дисциплины	Практическое занятие Практическое задание.	зачёт дифференцированный
ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и	- предоставление результатов практических заданий; - грамотное решение поставленных профессиональных задачи	- предоставленные работы сделаны грамотно, качественно; - выбраны эффективные и правильные методы и пути решения поставленных задач	Практическое занятие Практическое задание.	Дифференцированный зачёт

ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- демонстрацию способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;	- стандартные и нестандартные профессиональные задачи решены в соответствии с заданной ситуацией;	Практическое занятие Практическое задание.	Дифференцированный зачёт
ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение	- умение самостоятельно ставить перед собой задачи профессионального и личностного развития; -самостоятельное планирование повышения квалификации	- выполнение задач профессионального и личностного развития; - участие в научно-практических конференциях, семинарах и т.д.	Практическое занятие Практическое задание.	Дифференцированный зачёт

Итоговый контроль

Проводится по окончании изучения курса дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура в форме дифференцированного зачёта.

Контрольные и тестовые задания

Определение уровня физических способностей обучающихся:

Физические способности	Контрольные нормативы	ОЦЕНКА					
		Юноши 16-17 лет.			Девушки 16-17 лет.		
		5	4	3	5	4	3
Скоростные	Прыжки через скакалку (кол-во за 1 мин.)	141	136	128	144	140	133
Координационные	Челночный бег 4х9м.	8.6	8.8	8.9	9.8	9.9	10.1
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	230	210	200	185	170	160
Выносливость	6-ти минутный бег в м.	1500	1300	1100	1300	1100	900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	+13	+8	+6	+16	+9	+7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине, из виса(юн.) Сгибание разгибание рук в упоре лежа (дев.)	13	10	8	16	10	9

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3

1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	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 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики;	до 9	до 8	до 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушекосновной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	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
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

Рекомендации к недельному двигательному режиму

Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

СТУПЕНЬ КОМПЛЕКСА ГТО (возрастная группа от 16 до 17 лет)

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/ п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика	140
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	105
6	В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов	

Методические материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков характеризующих формирование компетенций представлены в методических рекомендация по выполнению практических работ.

Тематический план самостоятельной работы

№	Раздел	Кол-во часов	Форма СРС

	1 курс		
	Легкая атлетика		
1	Тема 1.1. Жизненно важные умения и навыки	1	Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шага. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
2	Тема 1.2. Специальные беговые упражнения.	2	Закрепление техники специальных беговых упражнений. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
3	Тема 1.3. Бег на средние и длинные дистанции	6	Смешанное передвижение: чередование бега средней интенсивности с ходьбой (темп по самочувствию). Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
4	Тема 1.4. Бег на короткие дистанции	6	Развитие физического качества: быстрота. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
5	Тема 1.5. Эстафетный бег	2	Выполнение техники приема и передачи эстафетной палочки. Овладение техникой старта принимающего эстафету (старт с опорой на одну руку, старт на прямой при входе в поворот, старт на повороте при выходе на прямую). Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
6	Тема 1.6. Прыжок в длину с места	2	Утренняя гигиеническая гимнастика. Физические упражнения, необходимые для развития прыгучести. Прыжки через скакалку. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
7	Тема 1.7. Метание гранаты	3	Выполнение подводящих и подготовительных упражнений метателя снаряда. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
	Раздел 2. Спортивные игры: волейбол		
8	Тема 2.1.	2	Повторить технику стойки волейболиста,

	Правила игры Стойки и перемещения		технику перемещения. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
9	Тема 2.2. Техника подач	2	Подводящие упражнения для закрепления техники подачи мяча Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
10	Тема 2.3. Передачи мяча	2	Подводящие и подготовительные упражнения для закрепления техники передачи мяча над собой. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
11	Тема 2.4. Техника нападения. Техника защиты	2	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
12	Тема 2.5. Тактика волейбола	2	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
	Раздел 3. Базовая гимнастика.		
13	Тема 3.1. Основная гимнастика	3	Совершенствование строевых упражнений. Повторение терминологии команд. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
14	Тема 3.2. Атлетическая гимнастика	3	Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
	Раздел 4. Общая физическая подготовка ОФП		
15	Тема 4.1. Развитие физических качеств	6	Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п. Занятия в секциях по видам спорта, группах

			ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
	Раздел 5. Спортивные игры: баскетбол		
16	Тема 5.1. Техника передвижения. Основные элементы техники баскетбола	2	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
17	Тема 5.2. Техника ведения мяча	4	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
18	Тема 5.3. Техника бросков мяча в кольцо	4	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
19	Тема 5.4. Тактика защиты	2	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
20	Тема 5.5. Тактика нападения	2	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
	Раздел 6. Спортивные игры: дартс		
21	Тема 6.1. Техника и правила игры	4	Имитация техники броска. Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля
	Раздел 7. Спортивные игры: настольный теннис		
22	Тема 7.1. Техника и правила игры	4	Набивание мяча. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
	2 курс		
23	Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		
24	Тема 1.1. Средства и методы направленного формирования	8	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. Занятия в секциях по видам спорта, группах

	профессионально значимых физических и психических качеств		ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
25	Тема 1.2. Производственная гимнастика Профессиограмма специалиста	4	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
	Раздел 2. Легкая атлетика		
26	Тема 2.1. Определение уровня физической подготовленности студентов (входной контроль)	2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
27	Тема 2.2. Техника бега на средние и длинные дистанции	2	Кроссовая подготовка. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
28	Тема 2.3. Техника бега на короткие дистанции	3	Подготовка к сдаче контрольного норматива на короткие дистанции. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
29	Тема 2.4. Техника эстафетного бега	1	Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
30	Тема 2.5. Техника прыжка в длину с места	1	Прыжки через скакалку, прыжки с возвышенности и на возвышенность. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
31	Тема 2.6. Метание гранаты	1	Выполнение подготовительных упражнений метателя снаряда. Ведение дневника самоконтроля.
	Раздел 3. Спортивные игры: волейбол		

32	Тема 3.1. Техника подач мяча	2	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
33	Тема 3.2. Техника передачи мяча	4	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
34	Тема 3.3. Техника нападения и защиты	2	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
35	Тема 3.4. Тактика нападения и защиты	2	Учебные спортивные игры. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
Раздел 4. Базовая гимнастика.			
36	Тема 4.1. Основная гимнастика	3	Подтягивания, отжимания. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
37	Тема 4.2. Атлетическая гимнастика	3	Работы на тренажерах, с гантелями, гириями, грифами и т.д. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
Раздел 5. Общая физическая подготовка ОФП			
38	Тема 5.1. Развитие физических качеств	12	Разучивание и выполнение комплексов упражнений для укрепления основных групп мышц. Выполнение упражнений на перекладине (воркаут). Совершенствование комплексов упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП. Ведение дневника самоконтроля.
Всего 118 часов			