

Министерство науки и высшего образования Российской
Федерации Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Филиал ФГБОУ ВО «ИРНИТУ» в г. Усолье - Сибирском

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по учебной работе

 О.В. Черепанова
« 20 » 10 2022 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине
ОГСЭ. 04.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность	18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений
Квалификация	Техник
Форма обучения	Очная
Год набора	2021

Составитель: Подкорытов А.В., преподаватель

2022 г.

Фонд оценочных средств разработан на основании рабочей программы дисциплины ОГСЭ. 04.01 Физическая культура и является частью ОП СПО - ППССЗ.

Составитель:

Подкорытов Аркадий Владимирович, преподаватель

Фонд оценочных средств одобрен на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол № 2 от «19» 10 2022 г.

Председатель ЦК  Л.Е. Гладышева

1 Паспорт фонда оценочных средств

по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО «18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений»

умениями:

- У1 - Анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки
- У2 - Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности.
- У3 - Определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию.
- У4 - Оформлять результаты поиска.
- У5 - Выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития.
- У6 - Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях.
- У7 - Строить коммуникацию в области физической культуры.
- У8 - Реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте.
- У9 - Соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях.
- У10 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- У11 - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии;

знаниями:

- З1 - Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.
- З2 - Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки.
- З3 - Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения.
- З4 - Основы психологии спорта.
- З5 - Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры.
- З6 - Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте.
- З7 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- З8 - Средства профилактики перенапряжения.
- З9 - О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- З10 - Основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся формируются общие компетенции (ОК): ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является:

3 - 8 семестры – зачет

Перечень объектов контроля, форм контроля и показателей оценки по дисциплине приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Перечень результатов обучения, контрольно-оценочных средств и показателей оценки

Результаты обучения (требованиям и к предметным результатам)	Основные показатели оценки результата	Наименование раздела (темы)	Наименование контрольно- оценочного средства	
			Для текущего контроля	Для промежу точной аттестаци и
1	2	3	4	5
У1 - У11 31 - 310 ОК01 – ОК06, ОК 08,ОК09	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; умение применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности); знает основы здорового образа жизни; знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Раздел 1. Основы физической культуры Раздел 2. Легкая атлетика Раздел 3. Баскетбол Раздел 4. Волейбол Раздел 5. Лыжная подготовка Раздел 6. Бадминтон Раздел №7 Гандбол Раздел №8 Настольный теннис Раздел №9 Гимнастика	Сдача контрольных нормативов.	Зачет

2 Контрольно-оценочные средства текущего контроля

Контрольно-оценочные средства (далее КОС) текущего контроля включают:

1. Практические работы (Методические указания по выполнению практических работ)
2. Контрольно-измерительный материал текущего контроля по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура (Приложение А)

3 Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации

КОС промежуточной аттестации 3 - 8 семестры в форме зачёта включают:

Перечень тем и нормативов для подготовки к зачету (Приложение В).

Типовые задания для подготовки к зачету (Приложение С).

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации (Приложение Д).

Условия выполнения задания на зачете:

1 Количество обучающихся, сдающих зачет одновременно – вся группа

2 К зачету допускаются обучающиеся, выполнившие практические работы

3 Зачет состоит из двух частей: теоретическая часть и выполнение нормативов.

Теоретическая часть проходит в письменной форме. По окончании зачета возможно устное собеседование студента с преподавателем. В случае проведения собеседования окончательная оценка за зачет определяется по итогам собеседования.

На выполнение заданий теоретической части отводится 25 минут и не разрешается пользоваться тетрадями, учебниками и средствами связи.

4 Время проведения зачета – 2 академических часа.

5 Критерии оценки зачета:

Максимальное количество баллов, которое возможно получить за выполнение письменных заданий зачета, принимается за 100%. Перевод баллов осуществляется следующим образом:

«Зачтено» - от 60 до 100% и выполнение нормативов.

«Не зачтено» - не выполнена хотя бы одна из частей зачетной работы (теоретическая часть, выполнение нормативных заданий).

4 Информационное обеспечение обучения

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов

Основная литература:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Юрайт, 2020. – 493 с. URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448586#page/2>
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2021. – 173 с. URL: <https://urait.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-471782#page/1> Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт : научный журнал. – Тула : Тульский государственный университет URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=35932>
3. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. – Москва : Юрайт, 2021 – 424 с. URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-469681#page/1>

Дополнительная литература

4. Быченков С. В. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – 2-е изд. – Саратов : Профобразование: Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с. URL: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/77006>
5. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. – Москва : Юрайт, 2020. – 125 с. URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453245#page/1>
6. Токарь Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. – Саратов : Профобразование, 2021. – 76 с. URL: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/105144>
7. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина [и др.]. – Новосибирск : СГУПС, 2020. – 114 с. URL: <https://e.lanbook.com/reader/book/164631/#4>
8. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт : научный журнал. – Тула : Тульский государственный университет
URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=35932>

Электронные ресурсы:

Российские ресурсы:

1. Электронная библиотека ИРНИТУ: <http://elib.istu.edu/>
2. Электронно-библиотечная система «Лань»: <http://e.lanbook.com/>
3. ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/>
4. Научные электронные журналы на платформе eLIBRARY.RU: <http://elibrary.ru/>
5. ЭБС PROФобразование: www.profspo.ru/
6. ЭБС Znanium.com: <http://znanium.com/>
7. ЭБС «Академия»: <http://www.academia-moscow.ru/>

Зарубежные электронные научные журналы и базы данных

1. База данных Springer Nature Experiments (ранее Springer Protocols):
<https://experiments.springernature.com/>
Доступ из внутренней сети вуза
2. Wiley Online Library: <http://onlinelibrary.wiley.com/>
Доступ из внутренней сети вуза

Приложение А

Контрольно-измерительный материал текущего контроля по дисциплине «Физическая культура»

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ЮНОШИ								
	2 курс			3 курс			4 курс		
	«3» удовлет ворител ьно	«4» хоро шо	«5» отлич но	«3» удовлет ворител ьно	«4» хоро шо	«5» отлич но	«3» удовлет ворител ьно	«4» хоро шо	«5» отлич но
Бег 100 м	15,9	15,3	14,9	15,7	15,0	14,8	15,4	14,8	14,7
Прыжки в длину	380	400	430	390	410	440	400	420	450
Прыжки в высоту	110	115	120	115	120	125	117	122	127
Прыжки в длину с места	190	205	220	195	210	230	205	220	235
Челночный бег 3x10 м	8,4	8,0	7,7	8,0	7,6	7,3	7,9	7,5	7,2
Отжимание от пола	27	30	32	28	32	35	30	35	40
Подъём туловища из положения лёжа	21	25	27	23	26	30	25	28	31
Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту	21	27	30	22	28	31	23	29	32
Прыжки на скакалке за 1 мин.	45	60	75	60	75	90	75	80	95

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ДЕВУШКИ								
	2 курс			3 курс			4 курс		
	«3» удовлет ворител ьно	«4» хоро шо	«5» отлич но	«3» удовлет ворител ьно	«4» хоро шо	«5» отлич но	«3» удовлет ворител ьно	«4» хоро шо	«5» отлич но
Бег 100 м	18,0	17,5	17,2	17,9	17,3	17,0	17,8	17,0	16,8
Прыжки в длину	310	340	375	315	345	380	320	350	385
Прыжки в высоту	100	105	110	105	110	115	110	117	120
Прыжки в длину с места	160	180	200	165	185	505	170	190	210
Челночный бег 3x10 м	9,4	8,9	8,6	9,3	8,8	8,5	9,3	8,7	8,4
Отжимание от пола	7	10	15	10	15	18	12	18	20
Подъём туловища из положения лёжа	18	22	26	20	27	35	30	35	37
Подъём туловища из положения лёжа за 3 минуты.	16	21	23	17	22	25	18	23	26
Прыжки на скакалке за 1 мин.	60	75	90	75	90	105	90	105	120

Приложение В

Перечень тем для подготовки к зачёту:

Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.

Легкая атлетика.

Баскетбол.

Волейбол.

Лыжная подготовка.

Бадминтон.

Гандбол.

Настольный теннис.

Гимнастика.

Приложение В

Перечень нормативов для сдачи зачета

Курс	Тесты (Юноши)	Оценка/результат (Юноши)			Тесты (Девушки)	Оценка/результат (Девушки)		
		3	4	5		3	4	5
2 курс (3семестр)	Отжимание от пола (раз)	25	30	35	Поднимания туловища (раз)	40-49	50-59	60 и >
	Челночный бег (сек)	11,8-11,4	11,3-10,9	10,8 и <	Челночный бег (сек)	12,8-12,4	12,3-11,9	11,8 и <
	Прыжок в длину (см)	230-239	240-249	250 и >	Прыжок в длину (см)	170-179	180-189	190 и >
2 курс (4семестр)	Отжимание от пола (раз)	30	35	40	Поднимания туловища (раз)	40-49	50-59	60 и >
	Бег, 100 м (сек)	13,9-13,6	13,5-13,2	13,1 и <	Бег, 100 м (сек)	17,7-17,0	16,9-16,0	15,9 и <
3 курс (5семестр)	Отжимание от пола (раз)	35	40	45	Поднимания туловища (раз)	43-52	52-60	61 и >
	Челночный бег (сек)	11,4-11,2	11,1-10,7	10,6 и <	Челночный бег (сек)	12,5-12,2	12,1-11,6	11,5 и <
	Прыжок в длину (см)	235-242	243-250	251 и >	Прыжок в длину (см)	175-185	186-192	193 и >
3 курс (6семестр)	Отжимание от пола (раз)	40	45	50	Поднимания туловища (раз)	42-49	52-59	62 и >
	Бег, 100 м (сек)	13,5-13,2	13,1-12,8	12,7 и <	Бег, 100 м (сек)	17,5-16,8	16,7-16,0	15,7 и <
4 курс (7семестр)	Отжимание от пола (раз)	40	45	50	Поднимания туловища (раз)	45-54	55-61	63 и >
	Челночный бег (сек)	11,2-11,00	10,99-10,6	10,59 и <	Челночный бег (сек)	12,2-11,9	11,8-11,3	11,2 и <
	Прыжок в длину (см)	237-245	246-253	254 и >	Прыжок в длину (см)	178-188	189-195	196 и >
4 курс (8семестр)	Отжимание от пола (раз)	45	50	55	Поднимания туловища (раз)	45-54	55-61	63 и >
	Челночный бег (сек)	11,2-11,00	10,99-10,6	10,59 и <	Челночный бег (сек)	12,2-11,9	11,8-11,3	11,2 и <
	Прыжок в длину (см)	237-245	246-253	254 и >	Прыжок в длину (см)	178-188	189-195	196 и >

Приложение С

Типовые задания для подготовки к зачету

Номер задания	Содержание вопроса
1	Кто ведёт отсчёт точного времени игры?
2	Какая страна является родиной Олимпийских игр?
3	В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?
4	Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья. 1. Стрельба 2. Фехтование 3. Гимнастика 4. Верховая езда
5	Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося? 1. Мясные и молочные продукты; 2. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия; 3. Бобовые продукты, овощи, фрукты; 4. Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит; 5. Особого меню для занятия спортом не требуется.
6	Цвет флага России?
7	Какие отрезки относятся к бегу на длинные дистанции?
8	Напишите девиз Олимпийских игр

Эталоны ответов:

Номер задания	Правильный ответ/ Эталон ответа	Содержание вопроса	Компетенция	Время выполнения задания (мин.)
1	Судья - хронометрист	Кто ведёт отсчёт точного времени игры?	ОК.01	2
2	Греция	Какая страна является родиной Олимпийских игр?	ОК.02	2
3	Против часовой стрелке.	В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?	ОК.03	2
4	3	Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья. 1. Стрельба 2. Фехтование 3. Гимнастика 4. Верховая езда	ОК.04	2
5	1,2,3.	Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося? 1. Мясные и молочные продукты; 2. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия; 3. Бобовые продукты, овощи, фрукты; 4. Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит; 5. Особого меню для занятия спортом не требуется.	ОК.05	5
6	Верхний – белого Средний – синего Нижний - красного	Цвет флага России?	ОК 06	3
7	5000; 10 000 м	Какие отрезки относятся к бегу на длинные дистанции?	ОК.08.	4
8	Быстрее, выше, сильнее	Напишите девиз Олимпийских игр	ОК.09	5

Перечень нормативов для сдачи зачета

Курс	Тесты (Юноши)	Оценка/результат (Юноши)			Тесты (Девушки)	Оценка/результат (Девушки)		
		3	4	5		3	4	5
2 курс (3семестр)	Отжимание от пола (раз)	25	30	35	Поднимания туловища (раз)	40-49	50-59	60 и >
	Челночный бег (сек)	11,8-11,4	11,3-10,9	10,8 и <	Челночный бег (сек)	12,8-12,4	12,3-11,9	11,8 и <
	Прыжок в длину (см)	230-239	240-249	250 и >	Прыжок в длину (см)	170-179	180-189	190 и >
2 курс (4семестр)	Отжимание от пола (раз)	30	35	40	Поднимания туловища (раз)	40-49	50-59	60 и >
	Бег, 100 м (сек)	13,9-13,6	13,5-13,2	13,1 и <	Бег, 100 м (сек)	17,7-17,0	16,9-16,0	15,9 и <
3 курс (5семестр)	Отжимание от пола (раз)	35	40	45	Поднимания туловища (раз)	43-52	52-60	61 и >
	Челночный бег (сек)	11,4-11,2	11,1-10,7	10,6 и <	Челночный бег (сек)	12,5-12,2	12,1-11,6	11,5 и <
	Прыжок в длину (см)	235-242	243-250	251 и >	Прыжок в длину (см)	175-185	186-192	193 и >
3 курс (6семестр)	Отжимание от пола (раз)	40	45	50	Поднимания туловища (раз)	42-49	52-59	62 и >
	Бег, 100 м (сек)	13,5-13,2	13,1-12,8	12,7 и <	Бег, 100 м (сек)	17,5-16,8	16,7-16,0	15,7 и <
4 курс (7семестр)	Отжимание от пола (раз)	40	45	50	Поднимания туловища (раз)	45-54	55-61	63 и >
	Челночный бег (сек)	11,2-11,00	10,99-10,6	10,59 и <	Челночный бег (сек)	12,2-11,9	11,8-11,3	11,2 и <
	Прыжок в длину (см)	237-245	246-253	254 и >	Прыжок в длину (см)	178-188	189-195	196 и >
4 курс (8семестр)	Отжимание от пола (раз)	45	50	55	Поднимания туловища (раз)	45-54	55-61	63 и >
	Челночный бег (сек)	11,2-11,00	10,99-10,6	10,59 и <	Челночный бег (сек)	12,2-11,9	11,8-11,3	11,2 и <
	Прыжок в длину (см)	237-245	246-253	254 и >	Прыжок в длину (см)	178-188	189-195	196 и >

Приложение Д

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации находятся в методическом кабинете.