


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Цыбиков Бэликто Батоевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.01.2025 14:36:36
Уникальный программный ключ:
056af948c3e48c6f3c571e429957a8ae7b757ae8

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Бурятская государственная сельскохозяйственная академия имени В.Р. Филиппова»

Агротехнический колледж

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор АТК


« 23 » 01 2024 г.


ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ.04. Физическая культура

Специальность
43.02.10 Туризм

Квалификация выпускника
Специалист по туризму

Форма обучения
очная

Составитель

 И.С. Алексеев

Согласовано:

Председатель методической комиссии АТК

« 24 » января 20 24 г.

 И.В. Колесник

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ ФОРМИРУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ.	4
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4. СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
5. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	7

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фонд оценочных средств (ФОС) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура разработан в соответствии с рабочей программой, входящей в ОПОП СПО для специальности 43.02.10 Туризм. Комплект оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям образовательной программы, в том числе рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура, для оценивания результатов обучения: знаний и умений.

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура включает:

1. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме:
 - зачет.
2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости:
 - Тесты физической подготовленности.

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ ФОРМИРУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	
Знать:	Уметь:
собственную деятельность, методы и способы выполнения профессиональных задач, способы оценивания их эффективности и качества	организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	
Знать:	Уметь:
пути решения проблемы в нестандартных ситуациях	решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	
Знать:	Уметь:
особенности работы в коллективе и команде, способы ее сплочения, эффективного общения с коллегами, руководством, потребителями	работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ.

2.1 Структура фонда оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации

№ п/п	Темы дисциплины	Код компетенции	Форма контроля
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.			
1	Тема 1.1. Легкая атлетика.	ОК 2, 3, 6	Сдача тестов физической подготовленности
2	Тема 1.2. Кроссовая подготовка.	ОК 2, 3, 6	Сдача тестов физической подготовленности
Раздел 2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах			
3	Тема 2.1. Атлетическая гимнастика	ОК 2, 3, 6	Сдача тестов физической подготовленности
4	Тема 2.2. Работа на тренажерах.	ОК 2, 3, 6	Сдача тестов физической подготовленности
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.			
5	Тема 3.1. Волейбол	ОК 2, 3, 6	Сдача тестов физической подготовленности
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол			
6	Тема 4.1. Баскетбол	ОК 2, 3, 6	Сдача тестов физической подготовленности
Раздел 5. Спортивные игры. Футбол.			
1	Футбол	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Сдача тестов физической подготовленности
Раздел 6. Спортивные игры. Настольный теннис.			
1	Настольный теннис	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Сдача тестов физической подготовленности
Раздел 7. Спортивные игры (по выбору). Бадминтон. Мини-волейбол.			
1	Бадминтон	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Сдача тестов физической подготовленности
2	Мини-волейбол	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Сдача тестов физической подготовленности

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:	
			знать	уметь
1	ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	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.
2	ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность		
3	ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями		
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>				

4. СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Перечень вопросов к зачету (с указанием компетенции)

№ пп	Вопросы	Индекс компетенции
1	Дайте определение понятиям «физическая культура» и «спорт».	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
2	Дайте краткую историческую справку возникновения физической культуры.	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
3	Что входит в структуру физической культуры?	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
4	Раскройте содержание понятий «физическое совершенство», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физические упражнения», «физическая реакция», «двигательная реабилитация».	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
5	Перечислите основные средства физической культуры и раскройте их содержание.	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
6	Раскройте содержание специфических методов физического воспитания.	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
7	Что такое физическая культура и как она взаимодействует с общей культурой?	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
8	Как физическая культура взаимосвязана с культурой личности в обществе?	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
9	Каковы основные социальные функции физической культуры?	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
10	Назовите воспитательные аспекты физической культуры.	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
11	Каковы организационные аспекты физической культуры в образовательном учреждении?	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
12	Раскройте содержание понятий: «физическая культура личности», «физическая культура общества», «физическое образование»	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
13	Каковы основные задачи физического образования?	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
14	Дайте характеристику основных форм и функций физического образования	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
15	Раскройте методы и средства физического образования, цели и задачи.	ОК 2., ОК 3., ОК 6.

4.2. Перечень практических заданий к зачету (с указанием компетенции)

№№	Практические задания	Индекс компетенции
1	Бег на 100 м, сек	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
2	Прыжок в длину с места, см	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
3	Кроссовый бег 1000 м	ОК 2., ОК 3., ОК 6.

4	Подтягивание на перекладине, раз / Подтягивание на нижней перекладине, раз	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
6	Виды упражнений по волейболу	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
7	Виды упражнений баскетболу	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
8	Виды упражнений футболу	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
9	Виды упражнений бадминтону	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
10	Виды упражнений по мини-волейболу	ОК 2., ОК 3., ОК 6.

Критерии оценивания промежуточной аттестации

Критерии оценивания при сдаче *зачета*

«*Зачтено*» - выставляется при условии, если обучающийся показывает хорошие знания учебного материала, предусмотренного программой; успешно владеет основными навыками физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных рабочей программой, полностью или частично выполняет предлагаемые задания.

«*Не зачтено*» - выставляется в случае отсутствия знаний учебного материала, предусмотренного программой, наличия большого количества ошибок при выполнении физкультурно-оздоровительной деятельности; не выполняет предлагаемые задания.

**5. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ
ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ
ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Тесты физической подготовленности

Раздел 1. Легкая атлетика, кроссовая подготовка

Оценка выполнения учебных нормативов по легкой атлетике и кроссовой подготовки проводится согласно Таблице 3. Место проведения: стадион, пересеченная местность вокруг стадиона, легкоатлетический манеж.

Раздел 1.

№ п/п	Виды упражнений	1 курс		2 курс		3 курс	
		девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
1	Бег на 60 м, сек	10,8	10,0	10,5	9,5	10,0	9,0
2	Бег на 100 м, сек	18,2	15,2	18,0	14,9	17,5	13,7
3	Бег на 1000 м, мин.	5,5	4,1	5,1	3,8	4,9	3,5
4	Бег на 3000 м, мин	-	15,5	-	14,7	-	14,0
5	Прыжок в длину с места, см	от 150	от 200	от 155	от 215	от 160	от 220
6	Кроссовый бег 2 км	12,5	11,0	12,5	11,0	12,0	10,5

Раздел 2.

№ п/п	Виды упражнений	1 курс		2 курс		3 курс	
		девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
1	Подтягивание на перекладине, раз		9		10		12
2	Подтягивание на нижней перекладине, раз	13		15		18	
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10	28	12	32	15	35
4	Поднимание туловища из положения лежа в ед. времени, 30 с., раз	15	23	18	25	20	28
5	Наклон вперед из положения стоя, см	10	8	12	12	18	15
6	Подъем ног в упоре на локтях, раз за 1 подход	10	18	15	22	20	25
7	Пресс на наклонной скамье, раз за 1 подход	10	15	14	20	18	25
8	Гиперэкстензия, раз за 1 подход	12	18	15	24	20	28
9	Жим штанги (средний вес), раз за 1 подход	-	8	-	10	-	15
10	Упражнения с гантелями на бицепс, раз за 1 подход	12	15	15	20	15	22
11	Приседания с утяжелителем (штанга, гантели), раз за 1 подход	6	8	8	12	10	15

Раздел 3. Волейбол

Минимальное количество необходимое к выполнению приведено в Таблице. Место проведения: спортивный зал или стадион с игровой волейбольной площадкой.

№ п/п	Виды упражнений	1 курс	2 курс	3 курс
1	Верхняя передача над собой	10	15	20
2	Верхняя передача в паре	8	12	18
3	Нижний прием над собой	15	20	25
4	Нижний прием в паре	10	12	15
5	Подача через сетку	8	10	12
6	Одиночное блокирование (прыжки на блок)	5	8	10
7	Имитация атакующего удара на сетку	10	12	15
8	Нападающий удар с подброшенного мяча через сетку	6	8	10
9	Прием подачи с доведением в 3 зону	8	12	15
10	Участие в играх на занятиях, раз	4	6	8

Раздел 4. Баскетбол

Минимальное количество необходимое к выполнению приведено в Таблице. Место проведения: спортивный зал или стадион с игровой баскетбольной площадкой.

№ п/п	Виды упражнений	1 курс	2 курс	3 курс
1	Ведение мяча правой и левой рукой с препятствиями	5	8	10
2	Передача мяча (пас) двумя руками от груди в парах с перемещением по всей площадке, подходы	3	5	7
3	Передача мяча (пас) двумя руками об пол в парах с перемещением по всей площадке, подходы	3	4	6
4	Атака кольца с использованием двушажной техники с попаданием в кольцо	3	6	8
5	Штрафные броски (попадание)	7	10	12
6	Двухочковые броски в кольцо с разных позиций	10	12	15
7	Трехочковые броски в кольцо с разных позиций (для юношей)	5	7	9
8	Участие в играх на занятиях, раз	3	5	6

Раздел 5. Футбол

Минимальное количество необходимое к выполнению приведено в Таблице. Место проведения: стадион с футбольным полем.

№ п/п	Виды упражнений	1 курс	2 курс	3 курс
1	Ведение мяча между фишками	3	5	6
2	Удары по воротам (голы) со штрафной зоны с вратарем	10	12	15
3	Удары по воротам с паса с разных позиций без вратаря, голы	8	10	12
4	Удары по воротам с паса с разных позиций с вратарем, голы	12	15	15
5	Набивание мяча ногой, коленом, головой, раз	30	40	50
6	Подача мяча с углового, раз	5	7	10
7	Защитные действия: перехват мяча, раз	3	5	7
8	Участие в играх на занятиях, раз	6	8	10

Раздел 6. Настольный теннис

Оценка технико-тактических действий проводится в результате игры: 1 на 1 игрока или 2 на 2 игрока. Также учитывается результат исхода матча из 3 или 5 партий. Игровая соревновательная практика ведется по круговой системе, когда все обучающиеся играют друг с другом. Результаты игр заносятся в протокол. По окончании семестра составляется рейтинг обучающихся по настольному теннису. Место проведения: спортивный зал с настольными столами.

Раздел 7. Бадминтон

Оценка технико-тактических действий проводится в результате игры: 1 на 1 игрока или 2 на 2 игрока по правилам игры бадминтон. Также учитывается результат исхода матча из 3 партий. Игровая соревновательная практика ведется по круговой системе, когда все обучающиеся играют друг с другом. Результаты игр заносятся в протокол. По окончании семестра составляется рейтинг обучающихся по бадминтону. Место проведения: спортивный зал с бадминтонной площадкой со стойками с сеткой.

Раздел 8. Мини-волейбол

Оценка технико-тактических действий проводится в результате игры из 3 партий: 3 на 3 или 4 на 4 игрока по правилам Всеяпонской Ассоциации мини-волейбола. Также учитывается участие обучающихся в турнирах городского и республиканского уровней по мини-волейболу. Место проведения: спортивный зал с разметкой мини-волейбольных полей, со стойками и сеткой.

Критерии оценивания при сдаче *тестов*

«Зачтено» - выставляется при условии, если обучающийся показывает хорошие знания учебного материала предусмотренного программой; успешно владеет основными навыками физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных рабочей программой, полностью или частично выполняет предлагаемые задания.

«Не зачтено» - выставляется в случае отсутствия знаний учебного материала, предусмотренного программой, наличия большого количества ошибок при выполнении физкультурно-оздоровительной деятельности; не выполняет предлагаемые задания.

