



Федеральное агентство по рыболовству
БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Калининградский морской рыбопромышленный колледж

УТВЕРЖДАЮ
Зам.начальника колледжа
по учебно-методической работе
М.С. Агеева

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по специальности
38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

МО- 38.02.01.ОГСЭ.04.ФОС

РАЗРАБОТЧИК

Преподаватель колледжа: Иваненко К.С.

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Цепеляева Н.Ф.

ГОД РАЗРАБОТКИ

2023

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета по дисциплине «Физическая культура» разработан на основе ФГОС СПО по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)». рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 и Порядка о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	4
1.1 ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
1.2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.3 СВОДНЫЕ ДАННЫЕ О ФОРМАХ И СРЕДСТВАХ КОНТРОЛЯ, ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЯХ И КРИТЕРИЯХ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ	5
2.КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА.....	7
2.1 КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА.....	9

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

1.2 Результаты освоения дисциплины

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка частичного освоения следующих профессиональных и общих компетенций:

-общие компетенции:

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 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка освоения следующих умений и знаний:


Знания:

О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основе здорового образа жизни

Умения:

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

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-38.02.01.ОГСЭ.04.ФОС	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.5/12

1.3 Сводные данные о формах и средствах контроля, основных показателях и критериях оценивания результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля на уроках, практических занятиях, во время выполнения лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, самостоятельных работ, исследований, промежуточная аттестация.

Требования к знаниям и умениям в соответствии с ФГОС	Формируемые ПК и ОК	Формы контроля и оценочные средства результатов обучения	Критерии оценивания результатов обучения (законы, стандарты, правила, требования, нормативы и рекомендации)	Результат обучения (проектируемые элементы компетенций)
УСВОЕННЫЕ ЗНАНИЯ:				
3.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ОК 01-ОК 04 ОК 08	Текущий контроль: -устный опрос, тема 1,6,24.28. -проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы Раздел 1-раздел9; оценка выполнения и защита рефератов № 1;6,24,28 Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	-последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагает учебный материал; - дает ответ в логической последовательности с использованием спортивной терминологии; - показывает понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей. - умеет выделять главное, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами.	Способен: -Демонстрировать понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Способен: - Объяснить основы здорового образа жизни

Требования к знаниям и умениям в соответствии с ФГОС	Формируемые ПК и ОК	Формы контроля и оценочные средства результатов обучения	Критерии оценивания результатов обучения (законы, стандарты, правила, требования, нормативы и рекомендации)	Результат обучения (проектируемые элементы компетенций)
ОСВОЕННЫЕ УМЕНИЯ:				
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 01-ОК 04 ОК 08	Текущий контроль: -проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы раздел 1- 9 -оценка выполнения нормативов по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, гимнастике № 1-9; - промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	-последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагает учебный материал по теории игр, спорта; - дает ответ в логической последовательности с использованием спортивной терминологии; -правильно демонстрирует технику выполнения спортивных, оздоровительных упражнений, объясняя, на что оно направлено, какую группу мышц развивает, какую пользу для здоровья приносит; - демонстрирует технику выполнения приемов из различных спортивных игр	Способен выполнить нормативы по: Легкой атлетике; -по гимнастике; По баскетболу; -по волейболу.: Активно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;	ОК 01-ОК 04 ОК 08	Текущий контроль: -проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы раздел 1- 9 -оценка выполнения нормативов по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, гимнастике № 1-9; - промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	-последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагает учебный материал по теории игр, спорта; - дает ответ в логической последовательности с использованием спортивной терминологии; -правильно демонстрирует технику выполнения спортивных, оздоровительных упражнений, объясняя, на что оно направлено, какую группу мышц развивает, какую пользу для здоровья приносит; - демонстрирует технику выполнения приемов из различных спортивных игр	Активно использует приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

2. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОГСЭ «Физическая культура» проводится в форме дифференцированного зачета.

Для получения положительной оценки по дифференцированному зачету наряду с выполнением календарно-тематического плана по учебной дисциплине, требуется освоить теоретический курс – на подтверждение освоения знаний, выполнить все практические задания – на усвоение умений.

Общая оценка по дифференцированному зачету выставляется как среднеарифметическое значение оценок за текущий контроль (семестровая оценка) и ответы на вопросы по дифференцированному зачету

При проведении промежуточной аттестации возможно использование электронного обучения (далее – ЭО) и дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ). Промежуточная аттестация обучающихся с использованием ЭО и ДОТ может проводиться на сайте dokmrk.ru в режиме тестирования, в режиме видеоконференции на платформе Google Meet (при необходимости – другими способами).

Вопросы для тестирования с применением ЭО и ДОТ разрабатываются в соответствии с разделами тематического плана рабочей программы учебной дисциплины и размещаются на образовательной платформе Moodle специалистом лаборатории образовательного аудита. Для получения положительной оценки по итогам промежуточной аттестации, организованной в форме тестирования, необходимо правильно ответить не менее чем на 71% вопросов.

Критерии оценивания промежуточного контроля по учебной дисциплине ОГСЭ «Физическая культура»

-Критерии оценивания рефератов:

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «2» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Критерии оценивания промежуточного контроля по учебной дисциплине в форме тестирования будут следующими:

- «Отлично» - 100-91% правильных ответов;
- «Хорошо» - 90-81% правильных ответов;
- «Удовлетворительно» - 80-71% правильных ответов;
- «Неудовлетворительно» - 70-0% правильных ответов.

- критерии оценивания практических спортивных умений, навыков

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА

Контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовленности
девушек на базе 11-ти классов

№ п/п	Виды упражнений	I год обучения			II год обучения			III год обучения		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА										
1	Бег 100м	17,8	17,0	16,2	17,6	16,8	16,1	17,5	16,6	16,0
2	Бег 300м	1,10	1,05	1,00	1,05	1,03	58,0	1,03	1,00	56,0
3	Бег 500м	2,25	2,15	2,05	2,20	2,10	1,58	2,15	2,05	1,55
4	Бег 2000м	13,10	12,15	11,30	12,50	12,00	11,15	12,30	11,50	11,00
5	Челночный бег 10x10	19,5	18,5	18,0	19,0	18,0	17,5	18,5	17,5	17,0
6	Марш-бросок 3000м	25,00	23,00	21,00	24,00	22,00	20,00	23,00	21,00	19,00
7	Метание гранаты 500гр	13	16	18	14	17	19	15	18	20
8	Толкание ядра 4 кг.	5,00	5,50	6,00	6,50	6,00	6,80	6,00	6,50	7,00
9	Прыжки в длину с места	150	160	170	165	170	175	170	175	180
10	Прыжки в длину с разбега	2,80	3,00	3,20	2,90	3,10	3,30	3,00	3,20	3,40
11	Прыжки в высоту с разбега	95	100	105	100	105	110	105	110	120
II. ГИМНАСТИКА										
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки	5	8	10	7	9	12	8	10	13
2	Прыжки через скакалку (мин)	125	135	145	130	140	150	135	145	155
3	Прыжки через обруч(мин)	40	55	65	50	55	65	55	65	80
4	Поднимание прямых ног из положения лежа на спине за 30 сек.	12	14	16	14	18	20	15	20	23
5	Прыжки через скакалку на выносливость (мин)	5x50	5x55	5x1	5x55	5x1	5x1,05	5x1,05	5x1,10	5x1,15
6	Поднимание туловища из положения лежа (мин)	25	30	35	30	35	40	35	40	45
7	Подтягивание из виса лежа на перекладине	10	12	14	11	13	16	12	15	18
8	Опорный прыжок через коня боком	Техника прыжка								
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30	15	18	20	16	19	22	17	20	25
10	Комплекс круговой тренировки №1, №2, №3	Зачет			Зачет			Зачет		
III. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ										
Вolleyбол										
1	Верхняя передача мяча над собой	2	3	5	3	5	7	5	7	10
2	Нижняя передача мяча над собой	2	3	4	3	4	5	4	5	7
3	Верхняя прямая подача	1	2	4	2	3	5	3	4	5
Баскетбол										
1	Бросок мяча в движении: 5 попыток	1 попад.	2 попад.	3 попад.	2 попад.	3 попад.	4 попад.	3 попад.	4 попад.	5 попад.
2	Штрафной бросок 10 попыток	2	3	4	3	4	5	4	5	6

Оценка «2» – не выполнены нормативы по видам упражнений.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ К ЗАЧЕТУ ОБУЧАЮЩИМСЯ СМГ

1. История развития ЛФК в мире. История развития ЛФК в России (4 этапа развития)
2. Характеристика метода ЛФК
3. Обоснование механизмов лечебного действия ЛФК
4. Понятие о трудотерапии и механотерапии.
5. Характеристика физических упражнений
6. Основные принципы применения ЛФК
7. Интенсивность физических упражнений.)
8. Формы проведения ЛФК
9. Периоды ЛФК (определение, задачи ЛФК по периодам).
10. Механизм лечебного действия ЛФК при заболеваниях ССС.
11. Задачи и методики ЛФК при атеросклерозе
12. ИМ (этиология, клиническ. формы, лечение, этапы реабилитации).
13. Задачи и методики ЛФК при стенокардии.
14. Гипертоническая болезнь (определение, классификация, этиология, патогенез, клиника).
15. Ожирение (формы и степени ожир., этиология, патогенез, клиника).
16. Задачи и методики ЛФК при ожирении.
17. Сахарный диабет (типы, этиология, патогенез, клиника СД).
18. Задачи и методики ЛФК при СД.
19. Длительность беременности и триместры. Показания и противопоказания для занятий
20. ЛФК в период беременности. Задачи и методика ЛФК в I, II и III триместре беременности.
21. Нестандартные методы ЛФК при беременности (джоггинг, аэробика, велосипед, плавание, йога и т.п.)
22. Гимнастика при родах. Приемы самообезболтвания.
23. Методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания (вентиляция верхушек легких, нижних сегментов.
24. Хр. пневмония (задачи ЛФК, степени двигательной возможности).
25. Плевриты (этиопатогенез, задачи ЛФК, режимы).
26. Бронхиальная астма (этиология, патогенез, клиническая картина).

27. Методика и задачи ЛФК при бронхиальной астме (по периодам).
28. Основные клинические проявления заболеваний ЖКТ (боли, изжога, отрыжка, тошнота, рвота, дискинезии)
29. Задачи и методики ЛФК при заболеваниях ЖКТ.
30. Задачи и методики ЛФК при хр. гастритах.
31. Задачи и методики ЛФК при язвенной болезни (по периодам).
32. Спланхоптозы, гастроптозы, энтероптозы. Факторы, способствующие спланхоптозам.
33. Комплекс специальных упражнений при спланхоптозе.
34. Понятие артрита и артроза (сходство и различие, классификация).
35. Артриты (задачи и методики ЛФК по периодам).
36. Особенности реабилитации спортсменов, задачи и цели ЛФК.
37. Этап медицинской реабилитации спортсменов, цели и задачи этого этапа.
38. Этап спортивной реабилитации спортсменов (задачи этого этапа, 4 группы упр.)
39. Этап спортивной тренировки в реабилитации спортсменов (задачи этапа, двигательные тесты, экспертиза готовности к нагрузкам).
40. Виды пороков сердца, оперативные методы лечения пороков сердца.
41. Операции на сердце. ЛФК в послеоперационном периоде, задачи ЛФК.
42. Операции на легких. Задачи и методика ЛФК в предоперационном периоде.
43. Операции на легких. ЛФК в постоперационном периоде (ранний, поздний, отдаленный).
44. Операции на органах брюшной полости. ЛФК в предоперационный период.
45. Операции на органах брюшной полости. ЛФК в постоперационный период.
46. Задачи и методики ЛФК при травмах ОДА. (По 3 периодам.)
47. Механизм лечебного действия физических упражнений при травмах ОДА.
48. Переломы шейки бедра. Методика ЛФК (1-й и 2й периоды) после хирургического метода лечения.
49. Диафизарные переломы плечевой кости (ЛФК по 3- м периодам).
50. Перелом «луча» в типичном месте (методика ЛФК по 3- м периодам).
51. Привычный вывих плеча (ПВП). Методика ЛФК после оперативного лече-

ния ПВП (по 3-м периодам). 52. Переломы позвоночника. Виды переломов позвоночника.

53. Компрессионные переломы тел шейных позвонков. Задачи ЛФК в 1-й период (первый и второй полупериоды), 2-й и 3-й периоды.

54. Переломы тел грудных и поясничных позвонков. Задачи ЛФК в 1-4-й периоды. Понятие реклинации.

55. Переломы костей таза. Задачи ЛФК при консервативном методе лечения (по периодам).

56. ЛФК после перелома вертлужной впадины (во время и после скелетного вытяжения).

57. Виды переломов костей таза. Понятие перелома типа Мальгенса.

58. Профилактика и лечение нарушений осанки. Задачи ЛФК при нарушениях осанки.

59. Методика ЛФК при нарушениях осанки (подготовительная, основная и заключительная части курса ЛФК).

60. Формы ЛФК при нарушениях осанки (УГГ, ЛГ, самостоятельные занятия, дозированная ходьба, терренкур, плавание).

61. Сколиозы. Понятие сколиоза и торсии. Патогенетическая классификация сколиозов (дискогенные, статические, паралитические)

62. Четыре степени тяжести сколиозов.

63. Компрессионные переломы тел шейных позвонков. Задачи ЛФК в 1-й период (первый и второй полупериоды), 2-й и 3-й периоды.

64. Три части ЛГ при сколиозах (подготовительная, основная, заключительная).