

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
СУДОМЕХАНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ

ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

ОГСЭ.04 « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность - 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Керчь

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1 Назначение фонда оценочных средств (ФОС) по дисциплине

ФОС по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» для студентов специальности: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) – это совокупность контрольных материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения, а также и уровня сформированности всех компетенций (и их частей), закрепленных за дисциплиной в соответствии с ФГОС СПО. ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Задачи ФОС:

– управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений и формированием компетенций, определенных в ФГОС СПО по специальности:

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

– оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с выделением положительных/отрицательных результатов и планирование предупреждающих/корректирующих мероприятий;

– самоподготовка и самоконтроль обучающихся в процессе обучения.

2 Структура ФОС и применяемые методы оценки полученных знаний

2.1 Общие сведения о ФОС

Структурными элементами ФОС по дисциплине являются: входной контроль (предназначается для определения уровня входных знаний студентов), ФОС для проведения текущего контроля; задания для проведения промежуточной аттестации (контрольные нормативы), описывающие показатели, критерии и шкалу оценивания.

Текущий контроль проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы студентов.

Формы текущего контроля:

– Тестирование по темам дисциплины;

Применяемые методы оценки полученных знаний по темам дисциплины

Тема (раздел) дисциплины	Задания для самоподготовки обучающихся	Устный опрос на лекциях по текущей теме	Практические занятия	Контрольные нормативы
Практическая часть				
Раздел 1 Легкая атлетика			+	+
Раздел 2 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов			+	+
Раздел 3 Спортивные игры: Баскетбол			+	+
Волейбол			+	+

Мини-футбол			+	+
Раздел 4 Виды спорта (по выбору): Спортивная аэробика, ритмическая гимнастика			+	+
Раздел 5 Силовая подготовка			+	+
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета				

2.2 Оценочные материалы для проведения текущего контроля Входной контроль

Основная цель создания контрольно–оценочных средств по входному контролю заключается в определении качества остаточных умений и знаний студентов, определении степени их усвоения ранее изученного учебного материала и степени готовности к освоению содержания ФГОС СПО.

Целями осуществления входного контроля являются:

- создание условий, обеспечивающих качество предоставляемых образовательных услуг;
- определение степени готовности обучающихся к освоению содержания ФГОС, выполнения требований ФГОС по программам СПО;
- определение уровня умений и знаний обучающихся, степени усвоения ими ранее изученного учебного материала;
- выявление недостатков базовой подготовки обучающихся по учебным дисциплинам и междисциплинарных курсов;
- коррекция уровня подготовленности обучающихся для освоения учебного материала по основной профессиональной образовательной программе;
- построение индивидуальной образовательной траектории обучающихся на основе выявленных проблем;
- коррекция содержания рабочих программ и подбор технологий обучения.

Входной контроль – тестирование основных физических качеств

Виды испытаний	Пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
<i>Общая физическая подготовленность:</i> Тест Купера (12 мин, км)	Юн.	>2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	<1,5
	Дев.	>2,6	2,16-2,64	1,85-2,15	1,5-1,84	<1,4
<i>Силовая подготовка:</i> - сгибание и разгибание рук на высокой перекладине, - сгибание и разгибание рук на низкой перекладине высотой 90 см в положении лежа (кол-во, раз)	Юн.	16	14	12	10	8
	Дев.	24	20	16	12	10
<i>Гибкость:</i> наклон туловища вперед из положения стоя	Юн.	19	16	13	10	7
	Дев.	20	18	14	11	8

Тесты считаются пройденными, если обучающиеся показали результаты выше среднего (оценка 3 балла)

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ПО ТЕМАМ

Контрольные нормативы по легкой атлетике

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
скорость: - бег 100 м (сек)	Юн.	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	Дев.	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
-бег 200м (сек)	Юн.	0,28	0,29	0,30	0,31	0,32
	Дев.	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39
- бег 1000 м (мин, сек)	Юн.	3,20	3,30	3,40	3,35	3,40
- бег 500 м (мин, сек)	Дев.	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30
Выносливость: -бег 3000 м (мин, сек)	Юн.	12	13,05	14,30	15,40	16,30
	Дев.	9,40	10,30	11,20	12,00	13,00
ловкость: - челночный бег 4×9 м, сек	Юн.	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	Дев.	10,2	10,5	11,1	11,5	12
- прыжки через скакалку в минуту, кол-во раз	Дев.	150	120	90	70	50
	Юн.	120	100	90	60	40
-прыжок в длину с места,см	Юн.	260	241	224	207	190
	Дев	210	196	184	172	160
Гибкость: наклон туловища вперед из положения стоя	Юн.	19	16	13	10	7
	Дев.	20	17	14	10	7
-вис на согнутых руках, сек	Юн.	60	47	35	23	10
	Дев.	21	17	13	9	5

Контрольные нормативы по гимнастике

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
Тест Купера	Юн.	>2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	<1,5
	Дев.	>2,65	2,16-2,64	1,85-2,15	1,5-1,84	<1,4
<i>Упражнение на равновесие:</i>						
- «Фламинго»	Юн.	0	1	3	10	18
(кол-во раз падений за 1 мин)	Дев.	0	1	3	10	18
- тест на динамическую координацию (баллы за точность)	Юн.	10	8	6	4	2
	Дев.	10	8	6	4	2
<i>Силовая подготовка:</i>						
- пресс в висе (прямые ноги)	Дев.	10	8	6	4	2
	Юн.	15	12	9	6	3
- пресс в висе (согнутые ноги)	Юн.	70	60	50	40	30
	Дев.	50	40	30	25	15
-разгибание корпуса лежа на животе (раз в мин.)	Юн.	44	38	32	26	20
	Дев.	24	19	16	11	7
- поднимание в сед из положения лежа в мин (кол-во раз)	Юн.	53	47	40	34	28
	Дев.	47	42	37	33	28
-отжимание от пола	Юн.	40	35	30	25	20
	Дев.	15	10	7	5	3
-приседание на одной ноге, опора о стену(кол-во раз на каждой)	Юн.	30	28	26	24	22
	Дев.	14	12	10	8	6
-задержка дыхания на вдохе (проба Штанге)	Юн.	≤ 60	40-60	30-40	30 ≤	
	Дев.	≤ 60	40-60	30-40	30 ≤	
-задержка дыхания на выдохе (проба Генче)	Юн.	≤ 40	30-40	25-30	25 ≤	
	Дев.	≤ 40	30-40	25-30	25 ≤	
-сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (сек)	Юн.	15	12	10	8	6
-подтягивание на перекладине,	Юн.	13	10	8	6	3

(кол-во,раз)						
--------------	--	--	--	--	--	--

Контрольные нормативы по баскетболу

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
-ведение мяча, в сек	Юн.	9,0	9,2	9,4	9,8	10,2
	Дев.	10	10,2	10,4	10,8	11,2
-штрафные броски с 10 попыток, кол-во попаданий	Юн.	6	5	4	3	2
	Дев.	6	5	4	3	2
-штрафные броски (в течение 3мин,раз)	Юн.	16	15	14	13	12
	Дев.	16	15	14	13	12
-бросок со 2-го шага с правой, центра, левой стороны	Юн.	3 бр.-2 поп.с каждой стороны				
	Дев.		-	-	-	-
-дальние броски (5 попаданий, сек.)	Юн.	60	90	120	125	135
	Дев.	60	90	120	125	135
-передача мяча в парах на большой скорости с обязательным попаданием в кольцо (в сек.)	Юн.	28	30	32	35	40
	Дев.	30	33	35	38	40
-участие в соревнованиях	Юн.	+				
	Дев	+				

Контрольные нормативы по волейболу

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
-верхняя передача мяча (в парах, кол-во раз)	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
-нижняя передача мяча (в парах, кол-во раз)	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
-подачи, кол-во раз	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
верхняя	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
нижняя						
-передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во раз)	Юн.	50	45	40	35	30
	Дев.	50	45	40	35	30
-передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во раз)	Юн.	30	25	20	15	10
	Дев.	30	25	20	15	10
-передача мяча в тройках со сменой мест (сек)	Юн.	60	55	50	45	40
	Дев.	60	55	50	45	40
-передача мяча в паре на время (сек)	Юн.	120	110	100	90	80
	Дев.	120	110	100	90	80
жонглирование (чередование верхней и нижней передач) (сек.)	Юн.	60	50	40	30	20
	Дев.	60	50	40	30	20
-подача в прыжке (с любой точки лицевой линии, раз из 10 попыток)	Юн.	8	7	6	5	4
	Дев.	7	6	5	4	3
-блоки: Одиночный	Юн.	+				
	Дев.	+				

Двойной	Юн.	+				
	Дев.	+				

Контрольные нормативы по футболу

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
-передача мяча на точность, м	Юн.	30	25	20	15	10
-обводка мячом 4-х стоек на расстоянии 3 м одна от другой, сек.	Юн.	15	17	20	23	27
-ведение мяча 50м за сек.	Юн.	15	14	12	11	10
	Дев.	25	23	20	17	15
- ведение мяча 30м за сек.	Юн.	7,0	8	9	10	11
	Дев.	7,5	8,5	10	12	14
- набивание мяча (кол-во раз)	Юн.	10	12	16	16	18
	Дев.	10	12	15	17	19
жонглирование (кол-во раз)	Юн.	5	4	3	2	1
	Дев.	4	3	2	1	0
-ведение мяча с обводкой стоек 30м (сек)	Дев	25	27	30	32	35
	Юн.	20	25	28	30	32
-удары по воротам (с20м, кол.раз)	Юн.	5	4	3	2	1
	Дев.	8	6	4	2	1
-передача мяча на точность (в метрах)		30	25	20	15	10
		35	30	25	20	15

Контрольные нормативы по аэробике

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
- вращение обруча, мин	Дев.	2	1,45	1,30	1,15	1,00
-прыжки через скакалку в полном приседе, кол-во раз	Юн.	35	30	25	20	15
	Дев.	25	20	15	10	5
-скакалка: двойной прыжок	Дев.	5	4	3	2	1
-прыжки через скакалку на двух ногах в мин.	Дев.	130	110	100	90	80
	Юн.	100	90	80	70	60
-прыжки через скакалку (кол-во раз): на правой ноге на левой ноге ноги вместе	Дев.	50	45	40	35	30
		50	45	40	35	30
		100	90	80	70	60
-комплекс упражнений производственной гимнастики (мин.)	Юн.	10	-	-	-	-
	Дев.	10	-	-	-	-
-сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине в положении лежа (перекладина на высоте 90см) кол-во раз.	Дев.	20	16	10	8	4
	Юн.					
-сгибание и разгибание рук в упоре сзади (скамейка 45см) кол-во раз.	Дев.	45	40	35	30	20
	Юн.					
-комплекс упражнений с предметами (на выбор)	Юн.	10	-	-	-	-
	Дев.	10	-	-	-	-
-комплекс гимнастическими палками(10мин.)	Юн.	+				
	Дев.	+				
-комплекс профилактики проф.заболеваний (10 мин.)	Юн.	+				
	Дев.	+				

Оценка уровня физических способностей студентов

№, п\п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30м, с	15	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 И выше	5,9 — 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9 — 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	15	7,3 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3 — 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3 — 8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	15	230 и выше	195 — 210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205 — 220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	15	1500 и выше	1300 - 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050 - 1200	900 и ниже
			17	1500	1300 - 1400	1100	1300	1050 - 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, количество раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	15	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6

Темы рефератов для студентов освобожденных от физической культуры или относящихся к специальной медицинской группе

2 курс

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
4. Материальные и духовные ценности физической культуры
5. Современное состояние физической культуры и спорта в России.
6. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
7. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
8. Влияние занятий физической культурой на различные системы организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, опорно-двигательную и др.
9. Гигиена физической культуры и спорта (одежда, обувь, места занятий, инвентарь).
10. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
11. Здоровье человека и факторы его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ).
12. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Понятие гиподинамии, ее последствия и предупреждение.
13. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания
14. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
15. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.

3 курс

16. Средства физической культуры для регулирования и поддержания работоспособности в повседневной жизни при данном диагнозе.
17. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
18. Применение дыхательных упражнений с оздоровительной направленностью. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко.
19. Влияние осанки на здоровье человека. Возможность и условия ее коррекции средствами физической культуры.
20. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.
21. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
22. Преимущества и недостатки физических упражнений силовой направленности.
23. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
24. Тренажеры и их использование для развития физических качеств (общей силы, силовой выносливости, скоростной и скоростно-силовой выносливости).
25. Физическая реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
26. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Факторы, повышающие работоспособность при данном диагнозе.
27. Антропометрические данные человека, их значение для занятий спортом и физической культурой. Методы антропометрических измерений.
28. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры.
29. Понятие ЛФК, корригирующей гимнастики, массажа. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.

30. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
31. История возникновения и развития лечебной физической культуры. Роль ЛФК в физической реабилитации человека.
32. Физическое развитие человека и методы его определения.
33. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
34. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

Критерии оценивания реферата.

Рецензия на реферат.

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста:

- а) актуальность темы исследования;
- б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутриспредметных, интеграционных);
- в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал;
- г) самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса:

- а) соответствие плана теме реферата;
- б) соответствие содержания теме и плану реферата;
- в) полнота и глубина знаний по теме;
- г) обоснованность способов и методов работы с материалом;
- е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников:

а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению:

- а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы;
- б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией;
- в) соблюдение требований к объёму реферата.

Рецензент должен чётко сформулировать замечание и вопросы, желательно со ссылками на работу (можно на конкретные страницы работы), на исследования и фактические данные, которые не учёл автор.

Рецензент может также указать: обращался ли учащийся к теме ранее (рефераты, письменные работы, творческие работы, олимпиадные работы и пр.) и есть ли какие-либо предварительные результаты; как выпускник вёл работу (план, промежуточные этапы, консультация, доработка и переработка написанного или отсутствие чёткого плана, отказ от рекомендаций руководителя).

В конце рецензии руководитель и консультант, учитывая сказанное, определяют оценку. Рецензент сообщает замечание и вопросы учащемуся за несколько дней до защиты.

Учащийся представляет реферат на рецензию не позднее, чем за неделю до зачета.

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.

Оценка 1 – реферат выпускником не представлен.

Критерии оценивания зачета по физической культуре

Зачет получают студенты, которые регулярно посещали занятия и сдали все нормативы. Студент, который пропустил занятие без уважительной причины, должен это занятие отработать. Студент(курсант), пропустивший более 50% занятий без уважительной причины, к сдаче нормативов не допускается. У студента, пропустившего более 30% занятий, оценка снижается на 2 балла, более 15% - оценка снижается на 1 балл. Студент, пришедший на занятие без спортивной формы, к занятию не допускается.

Итоговый контроль осуществляется по окончании каждого семестра в виде зачета или дифференцированного зачета по результатам сдачи контрольных нормативов по темам программы. Студенты, успешно сдавшие основные нормативы программы получают итоговый зачет автоматически.