

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«МАРКСОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «МПК»

Е. В. Гребнева



**ФОС УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

Маркс, 2025

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

Код ОК	Умения	Знания
OK 04., OK 08.	<ul style="list-style-type: none"> • организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности • использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности 	<ul style="list-style-type: none"> • психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; • основы проектной деятельности; • роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни; • условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. Условия аттестации: промежуточная аттестация проводится в форме зачета

3. Программа оценивания контролируемой компетенции

№	Контролируемые модули, разделы (темы)	Код контролируемой	Наименование оценочного средства
1	Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ	OK 04., OK 08.	Реферат Тестирование
2	Раздел 2. Легкая атлетика	OK 04., OK 08.	Реферат Выполнение контрольных нормативов
3	Раздел 3. Волейбол	OK 04., OK 08.	Реферат Выполнение контрольных нормативов

4	Раздел 4. Баскетбол	ОК 04., ОК 08.	Реферат Выполнение контрольных нормативов
5	Раздел 5. Гимнастика	ОК 04., ОК 08.	Реферат Выполнение контрольных нормативов
6	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	ОК 04., ОК 08.	Реферат Выполнение контрольных нормативов Разработка комплексов упражнений
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет		ОК 04., ОК 08.	Вопросы к зачету

Примерная тематика рефератов

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.
3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции
 4. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол).
 5. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.
 6. Виды легкой атлетики/лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.
7. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.
8. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
9. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.
10. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.
11. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.
12. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.
13. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.

Критерии оценки реферата:

Соответствие теме, глубина проработки материала, правильность и полнота использования источников, владение терминологией и культурой речи, оформление реферата

Оценка «отлично» выставляется студенту 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.

Оценка «хорошо» - основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты, например, имеются неточности в изложении материала, не выдержан объём реферата.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию, например, допущены фактические ошибки в содержании реферата, отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.

Вопросы к дифференцированному зачёту

1. Базовые понятие физической культуры: основные компоненты.
2. Гуманитарная значимость физической культуры.
3. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: органов пищеварения, органов дыхания.
4. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: сердечно-сосудистой системы и т.д.
5. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния сердечнососудистой системы.
6. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния дыхательной системы.
7. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния нервной системы.
8. Методические принципы и методы физического воспитания.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Основы социологии физической культуры и спорта.
11. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей.
12. Профилактика травматизма, острые патологические состояния и оказание первой доврачебной помощи.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной, средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Роль спорта в формировании общественного поведения молодежи.
15. Содержание физического воспитания студенческой молодежи (мотивационно – ценностные компоненты физической культуры).
16. Социально-биологические основы физической культуры.
17. Уровень здоровья людей в современных условиях: основные компоненты.
18. Физическая культура и спорт в решении социологических проблем.
19. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
20. Физическая культура и стресс.
21. Физическая культура работников умственного труда.
22. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития:

- выносливость.
23. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: сила.
 24. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: гибкость.
 25. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: ловкость.
 26. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: быстрота.
 27. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития.
 28. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: новорожденного и грудного возраста.
 29. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: дошкольного и школьного возраста.
 30. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: младшего школьного и старшего школьного возраста.
 31. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: юношеского и зрелого возраста.
 32. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: пожилого и старческого возраста.
 33. Формирование личности под воздействием занятиями физической культуры и спортом в период: младшего школьного и старшего школьного возраста.
 34. Формирование личности под воздействием занятиями физической культуры и спортом в период: юношеского и зрелого возраста.
 35. Характеристика профессиональной деятельности и задачи профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).

Выполнение контрольных нормативов Первая группа контрольных нормативов

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено
Бег 100 м (сек.)	Ю	15,0 и меньше	14,9 и больше
	Д	18,0 и меньше	17,9 и больше
Бег 3000 м, 2000 м (мин. сек.)	Ю	15,0 и меньше	14,9 и больше
	Д	12,5 и меньше	12,4 и больше
Прыжок в длину с места (м, см)	Ю	1,90 и больше	1,89 и меньше
	Д	1,50 и больше	1,49 и меньше
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	3,80 и больше	3,79 и меньше
	Д	3,0 и больше	2,9 и меньше
Метание гранаты 700г, 500 г (м, см.)	Ю	23 и больше	22 и меньше
	Д	11 и больше	10 и меньше

Вторая группа контрольных нормативов

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено

Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	7 и больше	6 и меньше
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	20 и больше	19 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	20 и больше	19 и меньше
	Д	6 и больше	5 и меньше
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Ю	6 и больше	5 и меньше
	Д	8 и больше	7 и меньше
Бег на лыжах на 5 км, 3 км	Ю	25.50 и меньше	сошел с дистанции
	Д	19.10 и меньше	сошла с дистанции

Третья группа контрольных нормативов

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	4 и больше	3 и меньше
Приседание на одной ноге без опоры	Д	5/5 и больше	4/4 и меньше
Челночный бег 3Х10 сек.	Ю	8,7 и меньше	8,8 и больше
	Д	9,7 и меньше	9,8 и больше
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	3 и больше	2 и меньше
	Д	3 и больше	2 и меньше
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м)	Ю	10 и больше	9 и меньше
	Д	10 и больше	9 и меньше

Четвертая группа контрольных нормативов

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5 и больше	4 и меньше
	Д	4 и больше	3 и меньше
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4 и больше	3 и меньше
	Д	3 и больше	2 и меньше
Подача теннисного мяча (10 попыток)	Ю	5 и больше	4 и меньше
	Д	5 и больше	4 и меньше

Разработка комплексов упражнений

- Составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных упражнений по лёгкой атлетике.
- Составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных общеразвивающих упражнений.
- Составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных упражнений с мячом.

4. Составление конспекта и демонстрация комплекса круговой тренировки по ОФП.
5. Составление конспекта и демонстрация комплекса по ППФП (малые формы ФК).
6. Творческое задание составление и демонстрация комплекса корректирующей гимнастики.
7. Составление конспекта и демонстрация комплекса производственной гимнастики

Критерии оценки:

Оценка учитывает методы и средства, использованные при составлении комплексов упражнений, правильность и последовательность упражнений.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся выполнил задание, используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся в целом выполнил все требования, но не совсем четко определяется опора на теоретические положения, изложенные в литературе по данному вопросу.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не выполнил все требования

Тест

1. Из перечисленного к методологическим подходам построения концепции валеологического воспитания молодежи относят:

- 1) системно-ценностный подход;
- 2) личностно-ориентированный подход;
- 3) образовательный подход;
- 4) воспитательный подход

Правильным ответом является

1. 2, 3, 4
2. 1, 3, 4
3. 1, 2, 3
4. 1, 2, 4

2. Программа олимпийского образования детей и молодежи представлена следующими направлениями:

- 1) познавательными;
- 2) мотивационными;
- 3) практическими;
- 4) деятельностными.

Правильным ответом является

1. 2, 3, 4
2. 1, 3, 4
3. 1, 2, 4
4. 1, 2, 3

3. Использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул предусматривает _____ направление самостоятельных занятий

1. тактико-техническое
2. профессионально-прикладное
3. оздоровительно-рекреативное
4. теоретическое

4. Желательно сочетать с самомассажем и закаливанием такую форму самостоятельных

занятий физическими упражнениями, как

1. физкульт минута
2. утренняя гигиеническая гимнастика
3. упражнения в течение рабочего дня
4. учебно-тренировочные занятия
5. Возможность формирования у человека теоретических знаний, охватывающих спектр философских, медицинских и других наук, тесно связанных с физкультурным знанием, составляют сущность ... воспитания.
6. Знания об истоках спорта, генезисе олимпийского движения относят к ...?
7. Гуманистические основы спорта, развитие олимпийского движения в соответствии с идеологией Олимпийской хартии относятся к ... ценностям
8. Формирование интереса к спорту, потребностей в спортивных занятиях, стремления к достижению спортивного результата составляет сущность одного из направлений программы олимпийского образования детей и молодежи, которое называется ...?
9. Создателем курсов организованного физического воспитания обучающихся в России был ...? (П.Ф. Лесгафт)
10. Соотнесите понятие основ системы физического воспитания с их определяющими характеристиками

Критерии оценки для тестирования:

«5» - 85-100% верных ответов

«4» - 69-84% верных ответов

«3» - 51-68% верных ответов

«2» - 50% и менее