

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МУРМАНСКИЙ АРКТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГАОУ ВО «МАУ»)
«ММРК имени И.И. Месяцева» ФГАОУ ВО «МАУ»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

учебной дисциплины ОУП.10 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), 09.02.06 «Сетевое и системное
администрирование», 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и
газонефтехранилищ
по программе базовой подготовки
форма обучения: очная
назначение: промежуточная аттестация

Мурманск
2025

Рассмотрено и одобрено на заседании**Разработано**

преподавателей дисциплин
профессионального цикла по
специальностям 13.02.07
Электроснабжение (по отраслям) и
21.02.03 Сооружение и эксплуатация
газонефтепроводов и газонефтехранилищ

в соответствии с приказом Министерства
образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N
413 «Об утверждении федерального
государственного образовательного
стандарта среднего общего образования» (с
изменениями и дополнениями)

Председатель МКо (МО/ ЦК)
Е.В. Горшкевич

Автор (составитель): Водопьянов В.А., преподаватель «ММРК имени И.И. Месяцева»
ФГАОУ ВО «МАУ»

Эксперт (рецензент): Должиков Н.В., преподаватель «ММРК имени И.И. Месяцева»
ФГАОУ ВО «МАУ»

1. Общие положения

1.1. Фонд оценочных средств (ФОС) дисциплины Физическая культура является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения ППССЗ обучающимися СПО.

1.2. В соответствии с требованиями ФГОС СПО (ФОС) предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей ППССЗ в форме текущего контроля результатов успеваемости и/или промежуточной аттестации.

1.3. ФОС разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования (ФГОС) по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ приказ № 1216 от 12 декабря 2017 г.;
- Приказом Министерства образования и науки № 464 от 14.06.2013 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» (в редакции Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1580 от 15 января 2014 г. и № 31 от 22 января 2014 г.);
- Уставом ФГАОУ ВО «Мурманский арктический университет»;
- Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ФГАОУ ВО «МАУ» по образовательным программам СПО;
- Положением о фонде оценочных средств по образовательным программам среднего профессионального образования ФГАОУ ВО «МАУ»;
- рабочим учебным планом по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование», 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ;
- рабочей программой учебной дисциплины Физическая культура;
- методическими рекомендациями по выполнению практических (и/или) лабораторных работ по учебной дисциплине Физическая культура;
- методическими рекомендациями по организации и контролю самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине Физическая культура.

2. Паспорт фонда оценочных средств учебной дисциплины Физическая культура

2.1 ФОС позволяет оценивать КК:

- КК 1. Ценностно-смысловые компетенции.
- КК 2. Общекультурные компетенции.
- КК 3. Учебно-познавательные компетенции.
- КК 4. Информационно-коммуникативные компетенции.
- КК 5. Социально-трудовые компетенции.
- КК 6. Компетенции личного совершенствования.

2.2 ФОС позволяет оценивать освоение умений:

- У1 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- У2 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- У3 - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- У4 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- У5 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры;
- У6 –выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию, и лыжам при соответствующей тренировки, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

2.3 ФОС позволяет оценивать усвоение знаний:

- З1 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- З2 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- З3 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2.4 Кодификатор оценочных средств

Код ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в КОС
1	2	3	4
1.	Сдача контрольных нормативов	Сдача норм по установленным нормативам	Показатель в соответствии с контрольными нормативами

2.5 Распределение оценочных средств по элементам освоенных умений, усвоенных знаний и их использование в практической деятельности для контроля сформированности компетенций в рамках тем/разделов УД по видам аттестации

Контролируемые разделы (темы) в порядке поэтапного освоения УД в рамках ППССЗ	Текущий контроль										Промежуточная аттестация
	Компетенции	Результаты обучения									
		Освоенные умения:						Усвоенные знания			
		У1	У2	У3	У4	У5	У6	З1	З2	З3	
Введение. Предмет и задачи курса	КК 1 - КК 5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Текущая успеваемость, дифференцированный зачет
Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	КК 1, КК 3, КК 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Раздел 2. Лёгкая атлетика	КК 1, КК 3, КК 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Раздел 3. Гимнастика	КК 1, КК 2, КК 3, КК 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Раздел 4. Баскетбол	КК 1, КК 3, КК 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Раздел 5. Настольный теннис	КК 1, КК 3, КК 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Раздел 6. Лыжная подготовка	КК 1, КК 2, КК 3, КК 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Раздел 7. Волейбол	КК 1, КК 2, КК 3, КК 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

Раздел 8. Футбол	КК 1, КК 2, КК 3, КК 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Раздел 9. Атлетическая гимнастика. Фитнес - аэробика.	КК 1, КК 2, КК 3, КК 4, КК 6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

3. Комплекты контрольно - оценочных средства по видам аттестации

3.1 Примерное наполнение КОС/КИМ для текущего контроля

Оценочные средства	Комплекты контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта практической деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций
Сдача контрольных нормативов	- перечень контрольных нормативов; - критерии и шкала оценивания.

Учебные нормативы для юношей основной медицинской группы

Раздел. Лёгкая атлетика.

Контрольные нормативы:

№ п/	Вид	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 100м	15,2с	14,6с	14,2с	18,2с	17,2с	16,2с
2.	Бег 800м	3,35мин	3,15мин	3 мин	-	-	-
3.	Бег 500м	-	-	-	2,43мин	2,25мин	2,10мин
4.	Бег 1000м	4,10мин	3,50мин	3,30мин	4,40мин	4,20мин	4мин
5.	Бег 2000м	-	-	-	12,20мин	11,20мин	10,20мин
6.	Бег 3000м	15,30мин	14,30мин	14мин	-	-	-
7.	Прыжок в длину с разбега	3,70м	4м	4,30м	3м	3,50м	3,90м
8.	Прыжок в длину с места	1,90м	2,20м	2,45м	1,60м	1,75м	1,90м

Раздел: «Лёгкая атлетика» Юноши

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
- бег 3 000 метров (мин,с)	12,30	14.00	б/вр
- прыжок в длину с места (см)	230	210	190
- бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
- челночный бег 3 x 10 метра	7,3	8,0	8,3

Девушки:

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
- бег 2 000 метров (мин,с)	11,00	13.00	б/вр
- прыжок в длину с места (см)	190	175	160
- бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
- челночный бег 3 x 10 метра	8,4	9,3	9,7

Раздел: «Спортивные игры (волейбол)» Юноши, девушки

Критерии выполнения	Оценка в баллах		
	5	4	3
- техника приёма и передачи мяча над собой	Указанные критерии выполнены без нарушений. В контрольной игре продемонстрированы техника игры в защите, техника игры в нападении на	Указанные критерии выполнены с небольшими нарушениями. В контрольной игре техника игры в защите, техника	Указанные критерии выполнены с нарушениями. В контрольной игре техника игры в защите, техника игры в нападении продемонстрированы
- техника приёма и передачи мяча в парах без сетки			
- техника приёма и передачи мяча в парах через сетку	хорошем уровне.	игры в нападении продемонстрированы на среднем уровне.	на низком уровне
- техника подач			
- контрольная игра в волейбол: техника игры в защите, техника игры в нападении			

Раздел «Атлетическая гимнастика» Юноши

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

Девушки:

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
гимнастический комплекс упражнений:	До 9	До 8	До 7,5

Раздел «Лыжная подготовка» Юноши

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег на лыжах 5 км. (мин.с.)	25.50	27.20	б/вр
Техника поворотов на месте переступанием, махом, прыжком Техника спуска и техника подъёма в гору: лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой Передвижения на лыжах различными ходами: попеременный, одношажный, двухшажный, бесшажный Техника торможения при спуске с горы: плугом, полуплугом	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на хорошем уровне, без нарушений, с соблюдением правил техники безопасности. Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на хорошем уровне, но с небольшими нарушениями. Правила техники безопасности соблюдены. Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на низком уровне, допущены нарушения. Правила техники безопасности соблюдались не всегда. Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.

Девушки

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег на лыжах 3 км. (мин.с.)	19.00	21.00	б/вр
Техника поворотов на месте переступанием, махом, прыжком Техника спуска и техника подъёма в гору: лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой Передвижения на лыжах различными ходами: попеременный, одношажный, двухшажный, бесшажный Техника торможения при спуске с горы: плугом, полуплугом	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на хорошем уровне, без нарушений, с соблюдением правил техники безопасности. Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на хорошем уровне, но с небольшими нарушениями. Правила техники безопасности соблюдены. Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на низком уровне, допущены нарушения. Правила техники безопасности соблюдались не всегда. Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.

3.2 Примерное наполнение КОС/КИМ для промежуточной аттестации

Форма проведения например	Комплекты контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта практической деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций
Дифференцированный зачет	- вопросы и задания для подготовки к дифференцированному зачету; - теоретические вопросы к дифференцированному зачету; - билеты дифференцированному зачету; - критерии и шкала оценивания ответа обучающегося на дифференцированному зачету.

Примерные вопросы к зачёту (дифференцированному)

1. Охарактеризовать влияние физических упражнений на организм занимающихся, рассказать об их особенностях.

2. Продемонстрировать правильное поднятие туловища на перекладине. Подтягивание в висе на перекладине (15 раз).
3. Рассказать о технике отжимания из упора лежа в количестве и выполнить их 30 раз.
4. Дать общую характеристику специальной физической подготовки и её видам.
5. Дать определение понятию «выносливость», выделить виды выносливости.
6. Охарактеризовать и показать методы развития гибкости.
7. Охарактеризовать виды скоростных способностей, дать общую характеристику понятию «скоростные способности».
8. Составить Положение о соревнованиях по видам спорта (по выбору).
9. Выделить основные физические упражнения для матросов палубной команды и обслуживающего персонала.
10. Определить основные физические упражнения для специалистов операторного профиля.
11. Выполнить упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.
12. Выполнить комплекс упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.
13. Рассказать о способах плавания, выполнить ОРУ и специальные подготовительные упражнения на суше.
14. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
15. Продемонстрировать комплекс ОРУ без предметов, с предметами (мяч, палка, скакалка и др.)
16. Дать определение, что такое гиподинамия. Определить влияние её на организм человека.
17. Определить основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.
18. Охарактеризовать основные меры по предупреждению травматизма на занятиях физической культурой.
19. Структурировать систему самостоятельных занятий, направленных на развитие физической силы различных групп мышц. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на развитие силы рук.
20. Раскрыть значение утренней гимнастики и продемонстрировать комплекс.
21. Аргументировать свою точку зрения по вопросу: «Почему занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности, терпимости)?».
22. Рассказать о правильности выполнения прыжка в длину с места и продемонстрировать толчок, фазу полета, приземления.
23. Показать технику нападающего удара в волейболе.
24. Продемонстрировать технику передачи мяча двумя руками от груди; передачи мяча двумя руками сверху; передачи мяча двумя руками снизу.
25. Рассказать о технике бросков в баскетболе. Продемонстрировать серию штрафных бросков.
26. Показать ведение мяча с обводкой препятствий, по радиусу круга с последующей атакой двух колец.
27. Продемонстрировать технику броска мяча в кольцо с места, «ведение – 2 шага – бросок» и штрафного броска.
28. Рассказать о технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Сделать кувырок вперед, назад; стойки на лопатках, голове, руках; мост; полушпагат.
29. Дать развернутый ответ на вопрос «Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества».

30. Перечислить простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

31. Рассказать об основах техники бега. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.


32. Перечислить способы прыжков в длину. Продемонстрировать технику разбега, отталкивания, полета и приземления.

33. Рассказать о технике безопасности при метании и биомеханических основах техники метания.

34. Продемонстрировать технику держания гранаты, разбега, заключительной части разбега, финальных усилий.

35. Рассказать о технике безопасности во время проведения подвижных игр с бегом и методике их проведения.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
 «МУРМАНСКИЙ АРКТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
 (ФГАОУ ВО «МАУ»)
 «ММРК имени И.И. Месяцева» ФГАОУ ВО «МАУ»

<p>Методической комиссией преподавателей дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла по специальностям, реализуемым ММРК имени И.И. Месяцева, и дисциплин профессионального цикла специальностей 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 43.02.10 Туризм Председатель МО _____ А.А. Имаева « » 20 г.</p>	<p style="text-align: center;">Билет к дифференцированному зачету № 1</p> <p>Групп Курс 1 Специальность <u>13.02.07</u> <u>Электроснабжение (по</u> <u>отраслям)</u></p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Начальник ММРК им. И.И. Месяцева ФГБОУ ВО «МГТУ»  _____ И.В. Артеменко (подпись) «31» августа 2019 г.</p> <p>М.П.</p>
№	Дисциплина: <u>Физическая культура</u>	
1	Охарактеризовать основные меры по предупреждению травматизма на занятиях физической культурой.	
2	Охарактеризовать влияние физических упражнений на организм занимающихся, рассказать об их особенностях	
3	Выполнить комплекс упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
 «МУРМАНСКИЙ АРКТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
 (ФГАОУ ВО «МАУ»)
 «ММРК имени И.И. Месяцева» ФГАОУ ВО «МАУ»

<p>Методической комиссией преподавателей дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла по специальностям, реализуемым ММРК имени И.И. Месяцева, и дисциплин профессионального цикла специальностей 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 43.02.10 Туризм Председатель МО _____ А.А. Имаева « » 20 г.</p>	<p style="text-align: center;">Билет к дифференцированному зачету № 2</p> <p>Групп Курс 1 Специальность <u>13.02.07</u> <u>Электроснабжение</u> (по отраслям)</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Начальник ММРК им. И.И. Месяцева ФГБОУ ВО «МГТУ» _____ И.В. Артеменко (подпись) «31» августа 2019 г.</p> <p style="text-align: center;">М.П.</p>
№	Дисциплина: <u>Физическая культура</u>	
1	Перечислить простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	
2	Рассказать о правильности выполнения прыжка в длину с места и продемонстрировать толчок, фазу полета, приземления.	
3	Продемонстрировать правильное поднятие туловища на перекладине. Подтягивание в висе на перекладине (15 раз).	