

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна
Должность: Проректор по УР и НО
Дата подписания: 26.09.2023 13:15:24
Уникальный программный ключ:
bb52f959411e64617366ef2977b97e87139b1a2d



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(ДГТУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УРиНО
« 23 / 2022 г.



С.В. Пономарева
2022 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
ФК.00. Физическая культура
образовательной программы
по профессии среднего профессионального образования
31.01.02 Продавец, контролёр-кассир


Ростов-на-Дону
2022 г.

Лист согласования

Фонд оценочных средств по дисциплине разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее - СПО) 38.01.02 (100701.01) Продавец, контролер-кассир


Разработчик(и):

Руководитель физического воспитания

Авиационно-технологического колледжа _____  А.В. Долгов

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании цикловой комиссии «Экономика и управление» Авиационно-технологического колледжа

Протокол № 2 от «24» 10 2022 г.

Председатель цикловой комиссии _____  А.Ю. Коротенко

«24» 10 2022 г.

Согласовано:

Рецензенты:

МБОУ СОШ 21

(место работы)

директор

(занимаемая должность)

А.В. Калашникова

(инициалы, фамилия)

Авиационный колледж

ДГТУ

(место работы)

преподаватель первой

квалификационной категории

(занимаемая должность)

Е.К. Бареева

(инициалы, фамилия)

Содержание

	Стр
1 Паспорт фонда оценочных средств.	4
1.1 Область применения фонда оценочных средств	4
1.2 Требования к результатам освоения дисциплины	4
2 Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке	6
3 Фонд оценочных средств	7
3.1 Текущий контроль успеваемости	7
3.2 Промежуточная аттестация	10

1 Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями ФГОС профессии СПО 38.01.02 Продавец, контролёр-кассир, учебным планом, рабочей программой дисциплины ФК.00. Физическая культура.

Фонд оценочных средств предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям основной образовательной программы среднего профессионального образования 38.01.02 Продавец, контролёр-кассир. ФОС включает в себя контрольно-оценочные материалы, которые позволяют оценить умения, знания, и освоенные компетенции.

Дисциплина, в соответствии с учебным планом, изучается на первом курсе, в первом семестре завершается зачетом, а во втором - дифференцированным зачетом по всем изученным темам.

1.2 Требования к результатам освоения дисциплины

Рабочей программой дисциплины ФК.00. Физическая культура предусмотрено формирование следующих компетенций:

ОК 1. Принимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Соблюдать правила реализации товаров в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами, стандартами и Правилами продажи товаров.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

В соответствии с рабочей программой воспитательной работы и календарным планом воспитательной работы в процессе изучения дисциплины формируются следующие личностные результаты:

ЛР 1: Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2: Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3: Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4: Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 6: Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в

социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7: Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8: Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9: Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10: Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11: Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12: Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР 14: Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

ЛР 16: Проявляющий высокую ответственность и собственную инициативу.

ЛР 18: Стрессоустойчивый, коммуникабельный.

ЛР 19: Способный к личностному самоопределению, умеющий ставить цели и жизненные планы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

31 -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 -основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Основные показатели и критерии оценки результатов освоения дисциплины представлены в таблице.

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки результата	Тип задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
ОК 2, ЛР 8 ЛР 9 ЛР 14 ЛР 18 ЛР 19	рационально организовывать профессиональную деятельность, выбирать типовые методы и способы решения профессиональных	способность принятия решений в стандартных и нестандартных ситуациях и умение нести ответственность за принятые решения;	комплексы упражнений, практические задания	зачет в I семестре зачет, во втором семестре дифференцированный зачет

	задач, оценку их эффективности и качества;			
ОК 3, ЛР 9 ЛР10 ЛР 16 ЛР 18 ЛР 19	использует контроль своей деятельности в соответствии с заданной технологией и определенным результатом (целью) или продуктом деятельности;	умение нести ответственность за принятые решения основываясь на знаниях полученных в области общепрофессиональных дисциплин в процессе обучения;	комплексы упражнений, практические задания	
ОК 6, ЛР 2 ЛР 3 ЛР 4 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 8 ЛР 10- 14 ЛР 19	оценивать свою работу, работу других обучающихся, и вклад каждого в совместную деятельность;	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	комплексы упражнений, практические задания	
ОК 2 ОК 6	сохранение и укрепления здоровья; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.	комплексы упражнений, практические задания	
3 1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии чело-века;	использование методов и способов подбора комплексов физической культуры;	комплексы упражнений, практические задания	зачет в 1 семестре зачет, во втором семестре дифференцированный зачет
3 2	основы здорового образа жизни.	В основе любого образа жизни лежат принципы, т.е. правила поведения, которым следует индивид.		

У	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;		
---	---	---	--	--

3 Фонд оценочных средств

3.1 Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль проводится с целью установления соответствия достижений, обучающихся требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций, обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе повседневной учебной работы по дисциплине.

Формирование компетенций в результате изучения дисциплины «Физическая культура» у обучающегося оценивается на основе выполнения ими контрольных нормативов и способности использовать знания, умения и навыки, полученные в процессе обучения, в практической деятельности.

Каждый обучающейся, изучающий дисциплину «Физическая культура», должен: ознакомиться с построением учебно-тренировочных занятий по физической культуре; особенностями проведения основных частей занятий; знать основные средства и методы общей физической подготовки и ее влияние на организм человека; уметь технически правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения; выбирать и использовать необходимые средства и методы физической культуры для достижения должного уровня физической подготовки и профилактики профессиональных заболеваний.

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи и коррекции обучения. Результаты текущего контроля подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы.

Текущий контроль осуществляется один раз в семестр, первый семестр завершается зачетом.

Ниже приведены таблицы контрольно-зачетных требований для обучающихся в основной и подготовительной медицинской группе.

1 курс 1 семестр

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Бег 60 м (юн)	8.1	8.3	8.3	8.5	9.0
Бег 60 м (дев)	9.8	10.0	10.5	10.8	11.0
Прыжок в длину с места (юн)	250	240	235	225	220
Прыжок в длину с места (дев)	200	180	170	165	160
Волейбол Верхняя прямая подача (10 подач) (дев)	6	5	4	3	1
Волейбол Верхняя прямая подача (10 подач) (юн)	7	6	5	4	2
Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой (кол.раз)(дев)	18	16	14	11	9

Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой (кол.раз)(юн)	20	18	16	13	11
Баскетбол. Ведение мяча.	Оценивается техника выполнения движений				
Баскетбол. Передачи мяча в парах.	Оценивается техника выполнения движений				
Баскетбол. Штрафные броски (10 раз)(дев)	6	5	4	3	1
Баскетбол. Штрафные броски (10 раз)(юн)	7	6	5	4	2

Для обучающихся в специальной медицинской группе.

**1 курс
1 семестр**

Подготовить доклады.

Темы докладов (сообщений) для самостоятельной проработки

1. Составление комплекса ежедневной утренней гимнастики.
2. Составление комплекса упражнений для формирования правильной осанки.
3. Составление комплекса упражнений дыхательной гимнастики.
4. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
5. Профилактика заболеваний по средствам ФК.
6. Влияние ФК на организм человека
7. Профилактика проф.заболеваний
8. Основы здорового образа жизни.
9. Методика бега на средние дистанции.
10. Основные методы тренировки легкоатлетов.
11. Подвижные игры.
12. Баскетбол.
13. Виды физических нагрузок, и их интенсивность.
14. Легкая атлетика.
15. Восстановление работоспособности после тренировки.
16. Краткие сведения о правилах соревнований по спортивному ориентированию.
17. Специальная физическая подготовка и распределение средств в учебном процессе.

Критерии оценки

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;
- наличие элементов наглядности;
- форма изложения.

3.2 Промежуточная аттестация

Учебным планом профессии 38.01.02 Продавец, контролёр-кассир предусмотрена форма промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» - дифференцированный зачет.

Дифференцированный зачет проводится за счет времени, отведенного на изучение дисциплины.

Дифференцированный зачет проводится для обучающихся, относящихся к основной и подготовительной группе здоровья путем выполнения контрольных нормативов. Контрольные нормативы для основной и подготовительной медицинских групп имеют отличия. Преподаватель индивидуально подбирает нагрузку для обучающегося, относящегося по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, в зависимости от его заболевания и физической подготовленности.

В результате аттестации по дисциплине осуществляется комплексная проверка умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Задания для проведения дифференцированного зачета.

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Бег 60 м (юн)	8.1	8.3	8.3	8.5	9.0
Бег 60 м (дев)	9.8	10.0	10.5	10.8	11.0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз) (дев)	17	15	13	11	9
Сгибание рук из положения лежа (кол.раз) (юн)	25	23	21	19	15
Прыжки на скакалке (количество раз в минуту) (юн)	130	125	120	115	110
Прыжки на скакалке (количество раз в минуту) (дев)	135	130	125	120	110

Структура задания.

Задание состоит из двух частей.

Часть 1 содержит 20 тестовых заданий и нацелены на проверку знания и понимания основных категорий и понятий физической культуры; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Часть 2 содержит выполнение контрольных нормативов, которые направлены на проверку умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, а также формирования общих компетенций.

**Тестовые задания
(демоверсия)**

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<i>Инструкция по выполнению заданий: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</i>		
1.	Физическая культура ориентирована на совершенствование... а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	Г
2.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена... а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	А
3.	Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее... а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	Г
4.	Под быстротой как физическим качеством понимается: а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость.	Б
5.	При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; б) до 140 ударов в минуту; в) 140—160 ударов в минуту; г) до 160 ударов в минуту.	Б
6.	При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является: а) частота дыхания; б) частота сердечных сокращений; в) самочувствие.	Б
7.	Для воспитания быстроты используются: а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью; б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений; в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;	А
8.	Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:	Б

	а) соблюдение распорядка; б) оптимальный двигательный режим.	
9.	Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это: а) режим дня; б) соблюдение правил гигиены; в) ритмическая деятельность.	А
10.	Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это: а) питание; б) дыхание; в) зарядка.	Б
11.	Способность длительное время выполнять заданную работу это: а) упрямство; б) стойкость; в) выносливость.	В
12.	Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это: а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.	А
13.	Назовите элементы здорового образа жизни: а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) все перечисленное.	В
14.	Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает: а) безопасность занимающихся; б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.	А
15.	Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление: а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.	А
16.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы: а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.	Г
17.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей: а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный спорт.	Б

18.	Основные направления использования физической культуры способствуют формированию... а) базовой физической подготовленностью; б) профессионально прикладной физической подготовке. в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний. г) всего вышеперечисленного.	Г
19.	Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере: а) образования; б) организации досуга; в) спорта общедоступных достижений; г) производственной деятельности.	Г
20.	Основными показателями физического развития человека являются: а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места; в) результаты в челночном беге; г) уровень развития общей выносливости.	А

Контрольные нормативы

Контрольные нормативы для девушек (основной и подготовительной группы здоровья)

Нормативы	Результат (%)				
	100	85	75	60	50
Бег 100 м (с)	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0
Бег 500 м. (мин)	1,40	1,50	2,00	2,10	2,20
Челночный бег 3x10 м (с)	7,6	8,0	8,2	8,4	8,6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	205	195	180	170	160
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	20	16	11	8	5
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	25	20	15	10	8
Приседания на одной ноге (опора на гладкую стену)	30	25	20	15	10
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	60	50	40	30	20
Поднимание прямых ног до прямого угла из положения лёжа на спине	60	50	40	30	20
Поднимание туловища из положения лёжа на животе	60	50	40	30	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	16	14	12	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре сзади	35	30	25	20	15
Прыжки на скакалке (4x50) (количество ошибок)	б/о	1 ош.	2 ош.	3 ош.	4 ош.
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту)	160	150	140	130	120
Метание гранаты (500 гр)	25	21	17	14	10

Комплекс по атлетической гимнастике	Оценивается техника выполнения движений
-------------------------------------	---

Контрольные нормативы для юношей (основной и подготовительной группы здоровья)

Нормативы	Результат (%)				
	100	85	75	60	50
Бег 100 (с)	13,0	13,5	14,8	15,1	15,5
Бег 1000 м (мин)	3,00	3,25	3,35	3,45	3,50
Челночный бег 3x10 м (с)	6,6	6,8	7,0	7,2	7,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	250	240	230	215	200
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	15	13	7	6	5
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10	9	7
Приседания на одной ноге (без опоры)	30	25	20	15	10
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	70	60	50	40	30
Поднимание прямых ног до прямого угла из положения лёжа на спине	70	60	50	40	30
Поднимание туловища из положения лёжа на животе	70	60	50	40	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	60	50	40	30	25
Сгибание и разгибание рук в упоре сзади	60	50	40	30	25
Отжимания от параллельных брусьев	25	20	15	12	10
Прыжки на скакалке (4x50) (количество ошибок)	б/о	1 ош.	2 ош.	3 ош.	4 ош.
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту)	160	150	140	130	120
Метание гранаты (700 гр)	40	37	35	33	30
Комплекс по атлетической гимнастике	Оценивается техника выполнения движений				

Критерии и шкалы оценивания в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации.

Шкалы оценивания	Критерии оценивания
Тестовые задания	
«отлично»	85% - 100 %
«хорошо»	65% - 85%
«удовлетворительно»	50% - 65%
«неудовлетворительно»	менее 50%
Выполнение контрольных нормативов	
«отлично»	По итогам выполнения контрольных нормативов с запасом в сторону улучшения при систематическом посещении занятий
«хорошо»	Статистика за выполнение контрольных нормативов согласно критериям оценки выполнения
«удовлетворительно»	Статистика за выполнение контрольных нормативов, при не твердом освоении умений и навыков
«неудовлетворительно»	Ставится за неумение выполнять контрольные нормативы, соответствующую работу предусмотренной программой

