|  |
| --- |
| МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ» |
| **Озерский технологический институт –**  филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  **(ОТИ НИЯУ МИФИ)** |

ФОНД

ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**Физическая культура**

по специальности

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

2021

|  |  |
| --- | --- |
| **УТВЕРЖДАЮ**  Руководитель колледжа  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Р. Смирнова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. | **ОДОБРЕНА**  цикловой комиссией общеобразовательных и общих гуманитарных дисциплин  Протокол № \_\_1\_ от \_31.08.2021  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Ю. Дениева |

**Разработчик**

А.Ю. Плотников, преподаватель ОТИ НИЯУ МИФИ, высшая квалификационная категория

**Рецензент**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

© Озерский технологический институт – филиал НИЯУ МИФИ

**1 ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен ***уметь***:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***знать***:

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

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся формирует общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачёт

**2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИЛИНЫ,**

**ПОДЛЕЖАЩИХ ПРОВЕРКЕ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки**  **результатов обучения** |
| ***Умения*** | |
| У1. Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  У2. Достижения жизненных и профессиональных целей | Контроль и оценка ведения дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития студента.  Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития:  - быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей.  Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики для медицинских работников, физкультурные паузы.  Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для профилактики нарушений осанки.  Анализ и оценка демонстрируемого студентом комплекса закаливающих процедур.  Анализ и оценка демонстрируемых студентом приемов локального самомассажа. |
| ***Знания*** | |
| 31.Роль физической культуры в общекультурном развитии человека.  З2. Роль физической культуры в профессиональном развитии человека.  З3. Роль физической культуры в социальном развитии человека.  З4. Основы здорового образа жизни. | Опрос на практических занятиях, дифференциальном зачете. |

**3 ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Формы и методы оценивания**

Предметом оценки служат знания и умения, предусмотренные ФГОС СПО по дисциплине ОГСЭ.06 Физическая культура,специальность: 11.02.14 Электронные приборы и устройства, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Текущий контроль освоения студентами программного материала учебной дисциплины имеет следующие виды: входящий, оперативный и рубежный.

Входящий контроль знаний студентов проводится в начале изучения дисциплины с целью определения освоенных знаний и умений (базовых) в рамках изучения общепрофессиональных дисциплин, а также выстраивания индивидуальной траектории обучения студентов.

Оперативный контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы учебной дисциплины, а также стимулирования учебной работы студентов, мониторинга результатов образовательной деятельности, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебно-воспитательного процесса. Оперативный контроль проводится преподавателем на любом из видов учебных занятий. Формы оперативного контроля (контрольная работа, тестирование, опрос, выполнение и защита практических, выполнение рефератов (докладов), подготовка презентаций, наблюдение за деятельностью обучающихся и т.д.) выбираются преподавателем, исходя из методической целесообразности.

Рубежный контроль является контрольной точкой по завершению отдельного раздела учебной дисциплины.

*Дифференцированный зачет*проводится по окончании каждого семестра.

**ТЕСТЫ**

**ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид упражнений** | **Семестр** | **Оценка** | | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 1  3  5 | 16,4  15,6  14,8 | 17,5  16,4  15,6 | 18,2  17,3  16,4 |
| 2 | Бег 500 м (сек) | 1  3  5 | 1,55  1,50  1,45 | 2,05  2,00  1,55 | 2,15  2,10  2,05 |
| 3 | Бег 2000 м (сек) | 1  3  5 | 11,00  10,55  10,50 | 11,50  11,45  11,40 | 12,30  12,25  12,20 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 1  3  5 | 175  180  185 | 160  170  175 | 150  160  165 |
| 5 | Прыжки со скалкой (раз/мин) | 1, 2  3, 4  5, 6 | 135  140  145 | 125  130  135 | 120  125  130 |
| 6 | Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до ∠ 900 в висе на гимнастической стенке  (кол-во)) | 1, 2  3, 4  5, 6 | 40 (12)  42 (14)  45 (15) | 35 (10)  37 (12)  40 (13) | 30 (8)  32 (10)  35 (11) |
| 7 | Челночный бег 4х9 метров (сек) | 2  4  6 | 11,8  11,1  10,2 | 12.0  11,5  10,5 | 12,5  11,8  11,1 |
| 8 | Наклон туловища вперёд из положения сидя (см) | 2  4  6 | 20  20  20 | 17  17  17 | 14  14  14 |
| 9 | Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине) | 12  34  56 | 12(12)  14(15)  15(20) | 10 (9)  12(12)  13(15) | 7 (6)  8 (9)  9 (12) |

**ТЕСТЫ**

**ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид упражнений** | **Семестр** | **Оценка** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 1  3  5 | 14,0  13,9  13,2 | 14,05  14.03  13,9 | 14,3  14,4  14,4 |
| 2 | Бег 500 м (сек) | 1  3  5 | 1,30  1,30  1,30 | 1,40  1,40  1,40 | 1,47  1,47  1,47 |
| 3 | Бег 3000 м (мин.) | 1  3  5 | 13,25  12,50  12,0 | 13,50  13,0  13,05 | 14,00  13,30  14,30 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 2  4  6 | 230  235  240 | 215  230  235 | 200  215  230 |
| 5 | Прыжки со скалкой (раз в 30``) | 12  34  56 | 75  80  85 | 70  75  80 | 65  70  75 |
| 6 | Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин) | 12  34  56 | 35  40  45 | 30  35  40 | 25  30  35 |
| 7 | Отжимания в упоре лежа  (кол-во) | 12  34  56 | 35  40  45 | 30  35  40 | 25  30  35 |
| 8 | Подтягивания в висе на перекладине (кол-во) | 12  34  56 | 12  14  16 | 10  12  14 | 8  10  12 |
| 9 | Челночный бег 4х9 метров (сек) | 2  4  6 | 10.5  9.7  8.8 | 10.8  10.2  9.2 | 11.0  10.5  9.7 |
| 10 | Наклон туловища вперёд из положения сидя (см) | 2  4  6 | 19  13  19 | 21  16  16 | 25  19  13 |

**4 ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ**

**4.1 Темы рефератов промежуточного контроля для студентов, освобождённых по состоянию здоровья**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.

2. Физическая культура в СПО.

3.История возникновения и развития Олимпийских игр.

4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.

5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

6. Здоровый образ жизни студентов.

7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.

8. Двигательный режим и его значение.

9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.

10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.

11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.

14. Бег, как средство укрепления здоровья.

15. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.

16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.

17. Формирование двигательных умений и навыков.

18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).

19. Основы спортивной тренировки.

20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат

28. Гиподинамия, гипокинезия

29. Закаливание как оздоровительная система

30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности

**4.2 Перечень практических навыков промежуточного контроля**

**ТЕСТЫ**

**ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Вид упражнений** | **Семестр** | **Оценка** | | |
|  |  |  | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 1  3  5 | 16,4  15,6  14,8 | 17,5  16,4  15,6 | 18,2  17,3  16,4 |
| 2 | Бег 500 м (сек) | 1  3  5 | 1,55  1,50  1,45 | 2,05  2,00  1,55 | 2,15  2,10  2,05 |
| 3 | Бег 2000 м (сек) | 1  3  5 | 11,00  10,55  10,50 | 11,50  11,45  11,40 | 12,30  12,25  12,20 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 1  3  5 | 175  180  185 | 160  170  175 | 150  160  165 |
| 5 | Прыжки со скалкой (раз/мин) | 12  34  56 | 135  140  145 | 125  130  135 | 120  125  130 |
| 6 | Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до ∠ 900 в висе на гимнастической стенке (кол-во)) | 12  34  56 | 40 (12)  42 (14)  45 (15) | 35 (10)  37 (12)  40 (13) | 30 (8)  32 (10)  35 (11) |
| 7 | Челночный бег 4х9 метров (сек) | 2  4  6 | 11,8  11,1  10,2 | 12.0  11,5  10,5 | 12,5  11,8  11,1 |
| 8 | Наклон туловища вперёд из положения сидя (см) | 2  4  6 | 20  20  20 | 17  17  17 | 14  14  14 |
| 9 | Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине) | 12  34  56 | 12 (12)  14 (15)  15 (20) | 10 (9)  12 (12)  13 (15) | 7 (6)  8 (9)  9 (12) |

**ТЕСТЫ**

**ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Вид упражнений** | **Семестр** | **Оценка** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 1  3  5 | 14,0  13,9  13,2 | 14,05  14,03  13,9 | 14,3  14,4  14,4 |
| 2 | Бег 500 м (сек) | 1  3  5 | 1.30  1,30  1,30 | 1,40  1,40  1,40 | 1,47  1,47  1,47 |
| 3 | Бег 3000 м (мин.) | 1  3  5 | 13,25  12,50  12,0 | 13,50  13,0  13.05 | 14,00  13,30  14,30 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 2  4  6 | 230  235  240 | 215  230  235 | 200  215  230 |
| 5 | Прыжки со скалкой (раз в 30``) | 12  34  56 | 75  80  85 | 70  75  80 | 65  70  75 |
| 6 | Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин) | 12  34  56 | 35  40  45 | 30  35  40 | 25  30  35 |
| 7 | Отжимания в упоре лежа  (кол-во) | 12  34  56 | 35  40  45 | 30  35  40 | 25  30  35 |
| 8 | Подтягивания в висе на перекладине (кол-во) | 12  34  56 | 12  14  16 | 10  12  14 | 8  10  12 |
| 9 | Челночный бег 4х9 метров (сек) | 2  4  6 | 10,5  9,7  8,8 | 10,8  10,2  9,2 | 11,0  10,5  9,7 |
| 10 | Наклон туловища вперёд из положения сидя (см) | 2  4  6 | 19  13  19 | 21  16  16 | 25  19  13 |

**5 ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Выделяют следующие формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях, оздоровительная ходьба и бег и т.д.

Основные мотивации:

* укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
* повышение функциональных возможностей организма;
* подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
* активный отдых;
* достижение наивысших спортивных результатов.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

Самостоятельная работа включает в себя:

* составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;
* самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;
* выполнение дыхательной гимнастики;
* освоение приёмов массажа и самомассажа;
* ведение личного дневника;
* работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

**Приложение 1**

**Дневник самостоятельной работы по физической культуре**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **дата** | **№** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **подпись** |
|  |  | 1. Бег или ходьба |  |
|  |  | 2. Комплекс УГГ |  |
|  |  | 3. Упражнения на развитие силы мышц рук. |  |
|  |  | 4. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. |  |
|  |  | 5. Упражнения на развитие силы мышц спины. |  |
|  |  | 6. Упражнения на развитие силы мышц ног. |  |
|  |  | 7. Упражнения на развитие гибкости. |  |
|  |  | 8. Дыхательная гимнастика. |  |

Комплекс Утренней гигиенической гимнастики (УГГ) включает в себя не менее 15 упражнений на разминку мышц и суставов для дальнейшей физической работы. Упражнения выполняются в определённой последовательности, мышцы шеи, руки (от мелких суставов к крупным), мышцы туловища, мышцы и суставы ног (от мелких к крупным), приседания, прыжки, упражнения на восстановление дыхания.

Самостоятельна работа –

1. Бег или ходьба (мин, км)
2. Комплекс УГГ.
3. Три упражнения на развитие мышц рук.
4. Три упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.
5. Три упражнения на развитие силы мышц спины.
6. Три упражнения на развития силы мышц ног.
7. Три упражнения на развитие гибкости.
8. Три упражнения из дыхательной гимнастики.