

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г. ШУХОВА»**  
**(БГТУ им. В.Г. Шухова)**

**КОЛЛЕДЖ ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа  
высоких технологий  
А.К. Гущин  
« 5 » \_\_\_\_\_ 2018 г.



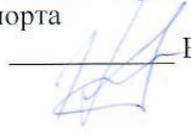
**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
по специальности: 20.02.01 Рациональное использование  
природохозяйственных комплексов (базовой подготовки)  
(на базе основного общего образования)

Белгород 2018г.

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) разработан на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.01 **Рациональное использование природохозяйственных комплексов (базовой подготовки)**, входящей в укрупненную группу специальностей **20.00.00 Техносферная безопасность и природоустройство**, в соответствии с рабочим учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

**Организация разработчик:** Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова (БГТУ им. В.Г. Шухова)

**Разработчики:**

1. старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта  
БГТУ им. В.Г. Шухова  О.Ю. Манин
2. канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта  
БГТУ им. В.Г. Шухова  Е.Д. Егоров

Фонд оценочных средств (ФОС) рассмотрен и одобрен на заседании кафедры промышленной экологии ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова»

Протокол № 17 от «11» мая 2018 г.

Зав. кафедрой, д.т.н., профессор  / С.В. Свергузова /

Фонд оценочных средств (ФОС) рассмотрен и одобрен на заседании цикловой методической комиссии социально-экономических и естественно-научных дисциплин

Протокол № 1 от «23» мая 2018 г.

Председатель ЦМК социально-экономических  
и естественно-научных дисциплин, к.х.н., доцент  /Л.В. Денисова/

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств .....	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.....	5
3. Оценка освоения учебной дисциплины .....	6
3.1. Формы и методы оценивания .....	6
3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины .....	7

## I. Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины **Физическая культура**.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

**Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

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

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

В ходе освоения учебной дисциплины обучающийся должен развивать общие компетенции:

Код ОК	Наименование компетенции	Активные методы обучения
ОК.2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Игровые методы обучения
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	«Мозговой штурм»
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Групповые методы обучения

В результате изучения учебной дисциплины **Физическая культура** обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО **20.02.01 Рациональное использование природохозяйственных комплексов (базовой подготовки)**, следующими умениями:

У 1.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
------	--

знаниями:

З 1.	О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
З 2.	Основы здорового образа жизни

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачет**.

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется проверка освоения следующих умений, знаний, компетенций:

Таблица 1.1

<i>Объекты оценивания</i>		<i>Показатели</i>	<i>Форма контроля и оценивания)</i>
<i>Умения, знания</i>	<i>Компетенции</i>		
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 2,3,6	<b>Применение</b> физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей <b>Использует</b> физкультурно-оздоровительную деятельность в повседневной жизни и практике работы с детьми	<i>Наблюдение</i> <i>Практическое задание</i> <i>Перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности студентов</i>
		<b>Соответствие</b> развития собственных физических качеств, способностей и двигательных умений контрольным требованиям (нормативам). Физические качества, способности и двигательные умения <b>отвечают</b> требованиям контрольных нормативов	
		<b>Осознание</b> важности использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья <b>Демонстрирует</b> динамику развития собственных физических качеств и двигательных умений	
Знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	ОК 2,3,6	<b>Понимание</b> сущности физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека <b>Раскрывает</b> сущность и значение физической культуры для собственного развития и деятельности	<i>Сочинение-рассуждение о значении физической культуры в собственной профессионально-педагогической подготовке / Реферат</i>
		<b>Полнота, грамотность и обоснованность</b> формулировок. Полно, грамотно и обоснованно <b>формулирует</b> проблему	
Знание основ здорового образа жизни	ОК 2,3,6	<b>Систематичность и структурированность</b> знаний об основах здорового образа жизни. <b>Владеет</b> системой знаний об основах здорового образа жизни и требованиях к его организации	<i>Проектирование</i> <i>Разработка проекта</i>
		<b>Реализация</b> знаний, <b>применение</b> их на практике. <b>Применяет</b> знания на практике, при планировании собственного личностного и профессионального развития	

### 3. Оценка освоения учебной дисциплины:

#### 3.1. Формы и методы оценивания

Формой итоговой аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачет**, который выставляется студенту на основании учета посещаемости учебных занятий и участия студента во всех видах и формах учебной деятельности на основе накопительной системы оценивания.

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Программой предусмотрена традиционная система оценивания знаний, умений на основе пятибалльной шкалы.

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

Текущий контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы, а также стимулирования учебной работы обучающихся, мониторинга результатов образовательной деятельности, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебного процесса.

Целями текущего контроля успеваемости обучающихся являются:

- определение фактического уровня знаний, умений и навыков, обучающихся при освоении программы учебной дисциплины
- установление соответствия этого уровня требованиям ФГОС СПО

Формами текущего контроля знаний, обучающихся при освоении программы учебной дисциплины являются:

- сдача контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности студентов (см. Приложение 1).
- проверка СРС

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<i>Наблюдение</i> <i>Практическое задание</i> <i>Перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности студентов</i>
<b>Знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	<i>Реферат</i>
основы здорового образа жизни	<i>Проектирование</i>

Текущий контроль проводится преподавателем за счет объема времени, отводимого на изучение учебной дисциплины

### 3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

**Практические задания** представляют собой перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности студентов (см. Приложение 1).

Приложение 1.

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТЕСТЫ для студентов 2 курса

№ п/п	Испытания (тесты) 2 курс	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин,с) <sup>в</sup>	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТЕСТЫ**  
для студентов 3 курса

№ п/п	Испытания (тесты)	Юноши		
		3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	28	32	44
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г(м)	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.00	25.30	22.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.10	1.00	0.50

№ п/п	Испытания (тесты)	Девушки		
		3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	12	17
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+11	+16
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)1	21.00	19.40	18.10
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	19.15	18.30	17.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТЕСТЫ**  
для студентов 4 курса

№ п/п	Испытания (тесты)	Юноши		
		3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	28	32	44
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г(м)	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.00	25.30	22.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.10	1.00	0.50

№ п/п	Испытания (тесты)	Девушки		
		3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	12	17
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+11	+16
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)2	21.00	19.40	18.10
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	19.15	18.30	17.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00

**ЛИСТ**  
**ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Фонд оценочных средств рассмотрен на заседании кафедры промышленной экологии и принят на 2019-2020 учебный год без изменений.

Протокол № 10 от «16» мая 2019 г.

Зав. кафедрой, д.т.н., профессор  / С.В. Свергузова /

Директор колледжа высоких технологий  /А.К. Гушин/

**ЛИСТ**  
**ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Фонд оценочных средств рассмотрен на заседании кафедры промышленной экологии и принят на 2020-2021 учебный год без изменений.

Протокол № 10/1 от «20» мая 2020 г.

Зав. кафедрой, д.т.н., профессор  / С.В. Свергузова /

Директор колледжа высоких технологий  /А.К. Гуцин/

**ЛИСТ**  
**ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Фонд оценочных средств рассмотрен на заседании кафедры промышленной экологии и принят на 2021-2022 учебный год без изменений.

Протокол № 9 от «18» мая 2022 г.

Зав. кафедрой ПЭ, д.т.н., профессор  / С.В. Свергузова /

/ Директор колледжа высоких технологий  / А.К. Гушин /

**ЛИСТ**  
**ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Фонд оценочных средств рассмотрен на заседании кафедры промышленной экологии и принят на 2022-2023 учебный год без изменений.

Протокол № 10 от «03» мая 2023 г.

И.о. зав. кафедрой ПЭ  / Ж.А. Сапронова /

/ Директор колледжа высоких технологий  /А.К. Гушин/