

Министерство культуры и архивов Иркутской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
Иркутский областной музыкальный колледж  
имени Фридерика Шопена  
(Иркутский музыкальный колледж им. Ф. Шопена)

# **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

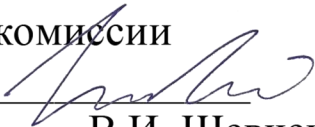
**по учебному предмету**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Иркутск 2021 г.

Рассмотрена на заседании  
Предметно-цикловой комиссии  
Общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 11 от 10 июня 2021 г.

Председатель комиссии



В.И. Шевченко

Одобрена  
Методическим советом  
Иркутского музыкального колледжа  
им. Ф. Шопена  
Протокол № 11 от 17 июня 2021 г.

Председатель:



М.А. Карышева

Фонд оценочных средств разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО) **углубленной подготовки**

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам);

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов);

53.02.04 Вокальное искусство;

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение;

53.02.06 Хоровое дирижирование;

53.02.07 Теория музыки.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутский областной музыкальный колледж имени Фридерика Шопена

Разработчик: Васильев Вячеслав Олегович, преподаватель учебного предмета Физическая культура

**Паспорт  
фонда оценочных средств  
по учебному предмету Физическая культура**

Фонд оценочных средств по учебному предмету Физическая культура предназначен для проверки результатов освоения учебного предмета.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии общей компетенции:

ОК 10. Использовать в профессиональной деятельности умения и знания, полученные обучающимися в ходе освоения учебных предметов в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты (ПР) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения дисциплины включают</b>
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
ПР 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПР 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация проводятся с целью определения степени соответствия уровня освоения образовательных результатов требованиям федеральных государственных образовательных стандартов.

Текущий контроль успеваемости обучающихся – систематическая проверка усвоения образовательных результатов, проводимая преподавателем на текущих занятиях согласно расписанию учебных занятий в соответствии с ППССЗ по специальности.

Промежуточная аттестация обучающихся – процедура, проводимая с целью оценки качества освоения обучающимися содержания дисциплины.

Итоговый контроль освоения проводится в форме зачёта – сдачи контрольных упражнений согласно учебным нормативам, который преследует цель оценить освоение образовательных результатов по дисциплине.

### **1 курс. 1 семестр. Зачёт**

Дисциплина Физическая культура формирует следующие общие компетенции на ознакомительном уровне:

ОК 10.

#### **Требования к зачёту**

Обучающийся должен сдать контрольные упражнения согласно учебным нормативам

### **Учебные нормативы для проведения зачёта**

#### **Женщины**

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз	20	16	10	6	4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	25	20	17	13	10
3	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой - количество раз	60	50	40	30	25

#### **Мужчины**

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (количество)	15	12	10	7	5
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество)	15	12	9	7	5
3	В висе поднимание ног до касания перекладины (количество)	10	7	5	3	2

## 1 курс. 2 семестр. Зачёт

### Требования к зачёту

Обучающийся должен сдать контрольные упражнения согласно учебным нормативам

### Учебные нормативы для проведения зачёта

#### Женщины

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места	175	170	160	155	150
2	Прыжок в длину с разбега	350	300	240	220	200
3	Прыжок в высоту с разбега	105	95	90	85	80

#### Мужчины

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места	190	185	170	165	160
2	Прыжок в длину с разбега	380	350	290	270	250
3	Прыжок в высоту с разбега	110	105	100	95	90

## 2 курс. 3 семестр. Зачёт

Дисциплина Физическая культура формирует следующие общие компетенции на репродуктивном уровне:

ОК 10.

### Требования к зачёту

Обучающийся должен сдать контрольные упражнения согласно учебным нормативам

### Учебные нормативы для проведения зачёта

#### Женщины

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	190	170	150	130	100
2	Сгибание и разгибание рук в упоре	18	12	8	6	4
3	Наклоны вперёд из положения сидя	16	13	9	6	3
4	Подъём туловища за 1 мин. из положения лёжа	38	33	25	20	18

#### Мужчины

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	190	170	150	130	100
2	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	10	8
3	Наклоны вперёд из положения сидя	11	7	4	6	3
4	Подъём туловища за 1 мин. из	45	40	35	30	25

	положения лёжа					
--	----------------	--	--	--	--	--

## 2 курс. 4 семестр. Зачёт

### Требования к зачёту

Обучающийся должен сдать контрольные упражнения согласно учебным нормативам в форме соревнований

### Учебные нормативы для проведения зачёта

#### Женщины

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	190	170	150	130	100
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	25	20	17	13	10
3	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз	20	16	10	6	4
5	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой - количество раз	60	50	40	30	25

#### Мужчины

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	190	170	150	130	100
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	25	20	17	13	10
3	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (количество)	15	12	10	7	5
5	В висе поднимание ног до касания перекладины (количество)	10	7	5	3	2

### Критерии оценки

Студент должен продемонстрировать:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Оценка для недифференцированного зачёта:

<b>Критерий</b>	<b>Оценка</b>	
	<b>Зачтено</b>	<b>Не зачтено</b>
Сдача контрольных упражнений	Средняя оценка контрольных упражнений не менее 2 баллов	Средняя оценка контрольных упражнений менее 2 баллов
Посещаемость	Высокая	Менее 75% по неуважительной причине
Активность на практических занятиях	Высокая активность на практических занятиях	Пассивность на практических занятиях