

Министерство культуры и архивов Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Иркутский областной музыкальный колледж
имени Фридерика Шопена

УТВЕРЖДЁН
Приказом директора ГБПОУ
Иркутский областной музыкальный
колледж имени Фридерика Шопена
А.С. Дурбажевой от 01.09.2017 г. № 48

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Иркутск 2017 г.

**Паспорт
фонда оценочных средств
по учебной дисциплине Физическая культура**

Фонд оценочных средств по дисциплине Физическая культура предназначен для проверки результатов освоения дисциплины.

В результате освоения обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальностям

53.02.01 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.

следующими общими компетенциями:

ОК	Дисциплина	Знать	Уметь
ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.	ОД.01.06 Физическая культура	о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.	составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных

			занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
--	--	--	--

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.

Министерство культуры и архивов Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Иркутский областной музыкальный колледж
имени Фридерика Шопена

Дисциплина Физическая культура
Специальности

53.02.01 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

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 положения лёжа	45	40	35	30	25

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	Подъём 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 знать:

о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Студент должен уметь:

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Оценка для недифференцированного зачёта:

Критерий	Оценка	
	Зачтено	Не зачтено
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