

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна  
Должность: Проректор по УР и НО  
Дата подписания: 26.09.2023 15:38:07  
Уникальный программный ключ:  
bb52f959411e64617366ef2977b97e87139b1a2d



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

Авиационный колледж

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Авиационного колледжа  
\_\_\_\_\_ В.А. Зибров  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

**«Физическая культура»**  
образовательной программы (ОП)  
по специальности СПО

23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по  
видам транспорта, за исключением водного)

Ростов-на-Дону  
2023г.

## Лист согласования

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» в 22.02.06 Сварочное производство разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного) (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23 ноября 2020 г. N 657).

### Разработчик:

Преподаватель Авиационного колледжа \_\_\_\_\_ Е.К. Бареева  
«31» августа 2023 г.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании цикловой комиссии специальностей «Физическая культура», «Ветеринария»

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_ И.В. Гайворонская  
«31» августа 2023 г.

Согласовано:

### Авиационный колледж

место работы

Пред. ЦК «Физическая культура», «Ветеринария»

занимаемая должность

АК

место работы

рук. ФВ

занимаемая должность

И.В. Гайворонская

инициалы, фамилия

А.В. Долгов

инициалы, фамилия

# 1. Паспорт фонд оценочных средств

## 1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения дисциплины БУП Физическая культура»

Комплект контрольно-оценочных средств (далее ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- *личностных:*
  - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
  - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
  - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
  - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
  - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
  - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
  - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно-общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- *мета-предметных:*
  - способность использовать меж-предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- *предметных:*
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Результаты освоения	Основные	Тип задания;	Форма
---------------------	----------	--------------	-------

(объекты оценивания)	показатели оценки результата и их критерии	№ задания	аттестации (в соответствии с учебным планом)
<p>Знание о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек; основы здорового образа жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>Умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; проводить самоконтроль при занятиями физическими упражнениями; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять контрольные упражнения, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, гимнастики, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, футболу, гимнастике, волейболу с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>контрольные нормативы</p>	<p>оценка физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, дифференцированный зачёт</p>

### 1.3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

ОК 1.: Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК 3.: Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 4.: Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 6.: Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

ОК 7.: Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий

ОК 8.: Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Личностные результаты	Код
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
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 2
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 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
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 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психо-активных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
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 12

## 2. Задания для текущего контроля с критериями оценивания

### 2.1. Контрольно-оценочное средство

Назначение: КОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся						
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	7.3	8.0	8.2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, секунд	4.4	5.1	5.2	5,4	5,8	6,2
Бег 1000м.мин.	3,35	4,00	4,30			
Бег 500м. мин				2,10	2,25	3.00
Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
Прыжки в длину с места	230	190	180	185	170	160
Подтягивание на перекладине	11	9	7	18	13	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	22+	12	7-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)- 500 гр. на дальность м.	28	23	18	23	18	15
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

Виды испытаний (тесты) и нормативы ГТО

№ п/п	Виды испытаний (тесты) (возрастная группа от 16 до 17 лет)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовы знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Под-ние туловища из полож. лежа(кол-во раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спорт. снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	кросс на 3 км по пересеченной местности	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пер-ной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10



## 2.2 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, или тренажёрного зала.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;

## 2.3 Перечень вопросов к зачету

- 1.«Плавание и его виды »
- 2.«История развития спортивной гимнастики».
- 3.«Баскетбол».
- 4.«Волейбол».
- 5.«Легкая атлетика».
- 6.«История спортивного танца».
- 7.«Художественная гимнастика».
- 8.«Таэквон-до».
9. «Борьба Сумо».
10. «Шахматы и виды спорта».
11. «Спортивная борьба».
12. «Прыжок с шестом».
13. «Развитие физических качеств».
14. «Врачебный контроль и самоконтроль. Медицинские проблемы массовой физической культуры».
15. «История автомобильного спорта».
16. «История развития настольного тенниса».
17. «Олимпийские виды спорта. Лыжный спорт».
18. «Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия, при занятиях физическими упражнениями».
19. «Летние Олимпийские игры 2008».
20. «Основные формы передвижения человека».
21. «Физические качества человека. Средства и методы их воспитания».
22. «История футбола».
23. «Виды спорта, развивающие выносливость».
24. «Легкая атлетика (отдельный вид)».
25. «Спортивная гребля».
26. «Правила игры в волейбол».
27. «Авиационный спорт. История развития «Высшего пилотажа».
28. «Лечебная физкультура».
29. «Зарядка-утренняя гимнастика».
30. «Основы физической и спортивной подготовки».
- 31.«Хоккей».

Контроль и оценка результатов усвоения дисциплины по темам осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

