

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна  
Должность: Проректор по УР и НО  
Дата подписания: 26.09.2023 16:49:30  
Уникальный программный ключ:  
bb52f959411e64617366ef2977b97e87139b1a2d



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

Авиационно-технологический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
АТК

\_\_\_\_\_ В.А. Зибров  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

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

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и  
электромеханического оборудования (по отраслям)

Ростов-на-Дону  
2023г.

## Лист согласования

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» в 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23 ноября 2020 г. N 657).

### Разработчик:

Преподаватель Авиационного колледжа \_\_\_\_\_

«31» августа 2023 г.

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

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_

А.И. Воротынцев

«31» августа 2023 г.

Согласовано:

АТК

место работы

Пред. ЦК «гум. соц.эк.дисц.»

занимаемая должность

И.В. Гайворонская

инициалы, фамилия

АК

место работы

рук. ФВ

занимаемая должность

А.И. Воротынцев

инициалы, фамилия

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

### 1.1 Область применения фонда оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств (далее ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины БУП 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 продуктивнообщаться 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, физической, 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 физической 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 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 (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их	Тип задания; № задания	Форма аттестации (в соответствии с
---	---	------------------------------	---

	<b>критерии</b>		<b>учебным планом)</b>
<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 признаниями 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 зачет</p>

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

ОК 03: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие  
ОК 04: Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами  
ОК 08: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

### **1.4 Личностные результаты**

<b>Личностные результаты</b>	<b>Код</b>
------------------------------	------------

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

### **Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### **Критерии оценки творческой работы.**

Творческая работа оценивается по следующим критериям:

- умение видеть проблему, разбираться в её сути;
- научной эрудиции (в первую очередь, важна степень знакомства с литературой по выбранной теме);
- умению критически оценивать используемый материал;
- свободе и логичности изложения;
- соответствию требованиям к внешнему оформлению .

В соответствии с этими критериями возможны следующие варианты оценок:

«отлично» - все требования выполнены;

«хорошо» - требования выполнены, но допущены незначительные ошибки, существуют пробелы или недостаточна самостоятельность в раскрытии темы;

«удовлетворительно» - допущены серьёзные ошибки, нарушена последовательность в изложении, есть серьёзные пробелы, хотя продемонстрировано знакомство с литературой по теме в рамках необходимого минимума, основные моменты темы раскрыты (хотя самостоятельность в их оценке мала);

«неудовлетворительно» - тема не раскрыта.

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

### Виды испытаний (тесты) и нормативы ГТО

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы				
		Юноши			Девушки	
		Бронзовы знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак
Обязательные испытания (тесты)						
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20
	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
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	-	9	10
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9
Испытания (тесты) по выбору						
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170
6.	Под-ние туловища из полож. лежа(кол-во раз в 1 мин)	30	40	50	20	30
7.	Метание спорт.снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17
8.	кросс на 3 км по пересеченной местности	-	-	-	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

## 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.

---