

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна  
Должность: Проректор по УР и НО  
Дата подписания: 14.09.2021 08:47:21  
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 колледжа  
А.И. Азарова  
личная подпись      инициалы, фамилия  
«21» 01      2020 г.  
Рег. № \_\_\_\_\_

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине БД.05 Физическая культура  
основной образовательной программы  
по специальности СПО  
15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства

Ростов-на-Дону  
2020 г.

### Лист согласования

Фонд оценочных средств по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО) 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)

#### Разработчик:

Преподаватели Авиационного колледжа ДГТУ


  
личная подпись

Е.К. Бареева  
инициалы, фамилия

«21» 01 2020 г.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании цикловой комиссии «Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин»

Протокол № 5 от «21» 01 2020 г.

Председатель цикловой комиссии   
личная подпись

Т.А. Туленко  
инициалы, фамилия

«21» 01 2020 г.

Согласовано:

Рецензенты:

РКСИ  
Место работы

рук.ф.в. \_\_\_\_\_  
занимаемая должность

А.В. Гузов  
инициалы, фамилия

Авиационный колледж ДГТУ  
место работы

преподаватель  
занимаемая должность

А.В. Долгов  
инициалы, фамилия

Заместитель директора по УМР

  
личная подпись

Н.В. Соломатина  
инициалы, фамилия

«21» 01 2020 г.

# 1. Паспорт фонда оценочных средств

## 1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд контрольно-оценочных средств (далее ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины БД. 05 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 спортивнооздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• *метапредметных:*

– способность использовать межпредметные 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).

<b>Результаты освоения (объекты оценивания)</b>	<b>Основные показатели оценки результата и их критерии</b>	<b>Тип задания; № задания</b>	<b>Форма аттестации (в соответствии с 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 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>

<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере</p>			
---	--	--	--

### **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.

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Учебный материал дисциплины строится по принципу законченного модуля и интегрирует в себе тематику теоретического, практического и контрольного разделов программы:

**теоретический** – формирует мировоззренческую систему научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, отношение к предмету, создает устойчивую мотивацию к здоровому и продуктивному стилю жизни;

**практический** – состоит из методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию деятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного на формирование качеств и свойств личности;

**контрольный** – определяет объективный учет процесса и результатов учебной деятельности, который обеспечивается оперативной, текущей и

итоговой дифференцированной информацией о степени освоения теоретических знаний, методических навыков и практических умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Материал программы содержит компонент, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также региональные условия.

## 2. Задания для текущего контроля с критериями оценивания

### 2.1. Задания для проведения дифференцированного зачета.

Контрольные нормативы:

Контрольные упражнения 16-17 лет	ПОКАЗАТЕЛИ				
	Учащиеся	Мальчики			Девочки
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



## 2.2 Перечень вопросов к зачету

### Теоретические вопросы

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.

### Виды испытаний (тесты) и нормативы ГТО

№ п/п	Виды испытаний (тесты) (возрастная группа от 16 до 17 лет)	Нормативы				
		Юноши			Девушки	
		Бронзовый 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