

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна  
Должность: Проректор по УР и НО  
Дата подписания: 22.09.2023 21:43:24  
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 Авиационно-  
технологического колледжа  
\_\_\_\_\_ В.А.Зибров  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине**

ОГСЭ.04 Физическая культура

образовательной программе

по специальности среднего профессионального образования

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

Ростов-на-Дону  
2022 г.

## Лист согласования

Фонд оценочных средств по профессиональному модулю разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)

### Разработчик(и):

Руководитель физического воспитания

Авиационно-технологического колледжа \_\_\_\_\_ А.В. Долгов

Преподаватель

Авиационно-технологического колледжа \_\_\_\_\_ Е.К. Бареева

Преподаватель

Авиационно-технологического колледжа \_\_\_\_\_ Я.А. Семайтите

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании цикловой комиссии Авиационно-технологического колледжа, протокол № 1 от «31» августа 2022г.

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_ Н.И.Захаренко

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

Согласовано:

Рецензенты:

АТК ДГТУ  
ПАО «Роствертол»

Зам.дир.по ВР  
Начальник ОК

И.О. Рухлев  
А.Г.Бондаренко

Одобен на заседании педагогического совета Авиационно-технологического колледжа, протокол № 1 от 31.08.2022г

Председатель педагогического совета \_\_\_\_\_ В.А.Зибров

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

### 1.1 Область применения фонда оценочных средств

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

<b>Результаты освоения</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>нать: влияние 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>Уметь: 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, гимнастики, волейболу с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>Контрольные нормативы</p>	<p>дифференцированный зачёт, зачёт</p>

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

ОК 2.: Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

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

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

### 1.3 Личностные результаты

Личностные	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, психоактивных 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	<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>

## 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”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.9	8.1	8.4	9.3	9.6
Бег 30 м, секунд	4.3	5.0	5.1	4.8	5.9	6.1
Бег 1000м.мин.	3,30	3,50	4,20			
Бег 500м. мин				2,10	2,2	2,5
Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 3000 м.(ю);2000 м,(д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
Прыжки в длину с места	240	205	190	210	170	160
Подтягивание на перекладине	12	9	5	18	13	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	20+	12	7-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
Метание гранаты (ю) -700 гр. (д) – 500 гр. на дальность м.	30	25	20	25	20	16
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

## МУЖЧИНЫ

### ГТО

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	от 18 до 24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13
	или рывок гири 16 кг(количество раз)	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км(мин, с)	26.30	25.30	23.30
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42

## Ж Е Н Щ И Н Ы

### ГТО

№ п/п	Виды испытаний(тесты)	от 18 до 24 лет		
		Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
8	кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м(мин, с)	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.«История развития настольного тенниса».
- 4.«Волейбол».
- 5.«Легкая атлетика».
- 6.«История спортивного танца».
- 7.«Основы физической и спортивной подготовки».
- 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 футбола».
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.«Хоккей».
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. «Художественная гимнастика».
31. .«Баскетбол».

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Сдача контрольных нормативов,
<b>Знания</b>	
- о роли физической культуры общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	устный опрос, выполнение индивидуальных заданий
- основы здорового образа жизни	устный опрос, выполнение индивидуальных заданий
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	устный опрос, выполнение индивидуальных заданий
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	устный опрос, выполнение индивидуальных заданий
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	устный опрос, выполнение индивидуальных заданий