

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна
Должность: Проректор по УР и НО
Дата подписания: 20.09.2023 23:24:15
Уникальный программный ключ:
bb52f959411e64617566ef2977b97e87139b1a2d



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
«__» _____ 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

ОГСЭ.04 «Физическая культура»
Образовательной программы

По специальности среднего профессионального образования
22.02.06 Сварочное производство

Ростов-на-Дону
2023 год

Лист согласования

Фонд оценочных средств по дисциплине «ОГСЭ.04 «Физическая культура»» в 22.02.06
Сварочное производство разработан на основе Федерального государственного
образовательного стандарта среднего профессионального образования по
специальности 22.02.06 Сварочное производство (приказ Министерства просвещения
Российской Федерации от от 21 апреля 2014 г. № 360).

Разработчик:

Преподаватель АТК

_____ Бареева Е.К.

«__» _____ 2023г.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании цикловой комиссии
специальностей «сварочное производство»

Протокол № 3 от «01» марта 2023 г.

Председатель цикловой комиссии

_____ С.О. Агеев

«01» марта_2023 г.

Одобен на заседании педагогического совета Авиационно-технологического колледжа,
протокол №3 от 09.02.2023 г.

Председатель педагогического совета

_____ В.А. Зибров

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения фонда оценочных средств

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам усвоения дисциплины

Изучение дисциплины на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Результаты освоения	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип задания; № задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
В результате усвоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: -оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; -способы контроля и оценки физического развития и	выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике, волейболу с учетом состояния	Контрольные нормативы	дифференцированный зачёт, зачёт

<p>физической подготовленности; -правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. В результате усвоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <p>-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само-страховки;</p> <p>-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p>	<p>здоровья и функциональных возможностей своего организма.</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.

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					
	Юноши			Девушки		
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	Серебряны й 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Сдача контрольных нормативов,
Знания	
- 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	устный опрос, выполнение индивидуальных заданий

профессиональных заболеваний и вредных привычек	
- 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

Интернет ресурсы: ntb.donstu.ru