

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна  
Должность: Проректор по УР и НО  
Дата подписания: 04.03.2024 15:15:15  
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

Проректор по УРиНО

\_\_\_\_\_ С.В. Пономарева

\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

«

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебному предмету БУП.08 Физическая культура  
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
по специальности среднего профессионального образования  
49.02.01 Физическая культура

Ростов-на-Дону  
2022 г.

## Лист согласования

Фонд оценочных средств учебному предмету разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 49.02.01 Физическая культура.

### Разработчик:

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

А.В Долгов

«31» августа 2022 г.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании цикловой комиссии «Учебных предметов общеобразовательного цикла»

Протокол № 1 от «31» августа 2022г.

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

Л.М. Высоцкая

«31» августа 2022 г.

### Согласовано:

### Рецензенты:

_____	_____	_____
место работы	занимаемая должность	инициалы, фамилия
-		
_____	_____	_____
место работы	занимаемая должность	инициалы, фамилия
—		

## Содержание

<b>1. Паспорт фонда оценочных средств.....</b>	<b>4</b>
1.1 Область применения фонда оценочных средств.....	4
1.2 Требования к результатам освоения учебному предмету.....	4
<b>2. Результаты освоения учебному предмету.....</b>	<b>6</b>
<b>3. Фонд оценочных средств.....</b>	<b>9</b>
3.1. Текущий контроль успеваемости.....	9
3.2 Промежуточная аттестация.....	13

## **1. Паспорт фонда оценочных средств**

### **1.1 Область применения фонда оценочных средств**

Фонд оценочные средства (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебного предмета БУП.08 Физическая культура среднего профессионального образования в пределах ППССЗ.

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура, учебного плана и рабочей программой учебному предмету БУП.08 Физическая культура.

Учебный предмет, в соответствии с учебным планом, изучается на первом курсе в первом и втором семестрах и завершается дифференцированным зачетом.

Фонд включает в себя контрольно-оценочные материалы, позволяющие оценить приобретенные личностные, общие компетенции, профессиональные компетенции.

### **1.2 Требования к результатам освоения учебному предмету**

Освоение содержания учебного предмета . БУП.08 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

#### **1. Личностные результаты**

ЛР 1: Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве

ЛР 3: Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней

ЛР 9: Сознующий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР 13: Осознающий социальную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, применяющий опыт физкультурно-спортивной деятельности при решении задач профессиональной деятельности

ЛР 14: Принимающий и транслирующий ценности физической культуры и спорта, этические нормы в области физической культуры и спорта, соблюдающий и пропагандирующий культуру спортивной безопасности и антидопингового поведения

ЛР 15: Проявляющий активную позицию в развитии физической культуры и спорта, участвующий в деятельности Студенческого спортивного клуба, волонтерском движении в области физической культуры и спорта и других объединениях, а также мероприятиях, деятельность которых ориентирована на развитие и популяризацию физической культуры и спорта

ЛР 16: Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися (занимающимися), родителями (законными представителями) обучающихся (занимающихся), другими педагогическими работниками, специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения

- *мета-предметных:* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять контрольные упражнения, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике, волейболу с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

- *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).

## **2. Результаты освоения учебного предмета**

Основные показатели и критерии оценки личностных, общих и профессиональных компетенций результатов обучающихся представлены в таблице 1.

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки результата	Тип задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
<p>ЛР 1; ЛР 3; ЛР 9; ЛР 13; ЛР 14; ЛР 15; ЛР 16</p>	<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. Умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять контрольные</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, дифференцированный зачет</p>

	упражнения, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.			
--	--	--	--	--

### 3. Фонд оценочных средств

#### 3.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль проводится с целью установления соответствия достижений, обучающихся требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций, обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе повседневной учебной работы по учебной дисциплине.

#### Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Тест	Форма контроля, направленная на проверку уровня освоения контролируемого теоретического материала по дидактическим единицам учебного предмету (терминологический аппарат, основные методы, информационные технологии, приемы, документы)	Тестовые задания по темам учебному предмету
2	Вопросы для обсуждения (собеседования) на занятиях	Вопросы для обсуждения, необходимые для контроля усвоения теоретических знаний. Используется при проведении фронтального опроса по темам учебному предмету.	Перечень вопросов для обсуждения по темам учебному предмету
3	Рекомендуемые темы докладов (сообщений)	Необходимы для подготовки и публичного представления по выбранной теме.	Темы для подготовки докладов (сообщений)

Критерии и шкалы оценивания в результате изучения учебному предмету при проведении текущего контроля

Шкалы оценивания	Критерии оценивания письменных, комбинированных и устных заданий (за исключением тестовых заданий)
«отлично»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных зна-

	ний и умений при выполнении упражнений, иных заданий Ответил на все дополнительные вопросы
«хорошо»	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала, умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий . Ответил на большинство дополнительных вопросов.
«удовлетворительно»	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала, умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы
«неудовлетворительно»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.
<b>Критерии оценивания тестовых заданий</b>	
«отлично»	85% - 100 %
«хорошо»	65% - 85%
«удовлетворительно»	50% - 65%
«неудовлетворительно»	менее 50%

### Задания для текущего контроля с критериями оценивания

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ				
	Мальчики			Девочки	
Учащиеся	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»
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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>						
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>						
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.	Поднимание туловища из положения 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 пересечённой местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-
--	---	-------------------	-------------------	-------------------	---	---

### 3.2 Промежуточная аттестация

Учебным планом специальности 49.02.01 Физическая культура по учебному предмету предусмотрен зачет.

Контроль знаний проводится во втором семестре. Формой промежуточной аттестации является зачет который проводится на последнем учебном занятии.

#### 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.