

Министерство образования и науки республики Бурятия  
ГБПОУ «Колледж традиционных искусств народов Забайкалья»

**Фонд оценочных средств  
по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура**



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
2. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ	5
3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	9
4.1 КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ	9
4.2 КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	14

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура.

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

ФОС по учебной дисциплине является неотъемлемой частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися образовательной программы среднего-профессионального образования и обеспечивает повышение качества образовательного процесса в техникуме.

ФОС по учебной дисциплине представляет собой совокупность контролирующих материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающихся установленных результатов обучения.

## 2. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических заданий, тестирования, выполнения нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий проектов и исследований, для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Таблица 1

Код	Наименование результата обучения
ОК 08	<p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p> <p>Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p>

Таблица 2

Код личностных результатов реализации программы воспитания	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР 9	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

Таблица 3

Результаты обучения (освоения, умения, усвоенные знания)	Общие профессиональные компетенции (ОК)	Личностные результаты реализации программы воспитания	Формы и методы контроля и оценки результата обучения
В результате изучения дисциплины обучающийся должен уметь:	ОК 08	ЛР 9	Промежуточная аттестация в форме зачет/не зачет и дифференцированного зачета. Ведение дневника

<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</p>			<p>самонаблюдения;</p>
<p>В результате изучения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <p>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p>	<p>ОК 08</p>	<p>ЛР 9</p>	<p>Тестирование контрольных нормативов: Лёгкая атлетика - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры: техники базовых элементов, техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи), технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, выполнения обучающимся функций судьи, самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. ППФП. Наблюдение за выполнением практических заданий. Тестирование целесообразности использования средств физической культуры в режиме нагрузки и отдыха.</p>

### 3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка практического курса дисциплины «Физическая культура» осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: тестирование, выполнение контрольных нормативов, защита комплекса упражнений, контрольные задания. Оценка практического курса дисциплины «Физическая культура» предусматривает использование накопительной системы оценивания:

- текущий контроль – оценки за месяц;
- промежуточный контроль – дифференцированный зачет.

Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке (текущая аттестация):

- оценка «отлично» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «хорошо» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «удовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «неудовлетворительно» - выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами.

В результате усвоения учебной дисциплины обучающийся должен:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- оздоровительные системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.



## 4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 4.1. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.

#### Лёгкая атлетика.

- техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;
  - техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и по пересечённой местности;
  - виды эстафет, правила передачи эстафеты;
  - техника спортивной ходьбы;
  - техника прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».
- Раскладывать силы на дистанциях: коротких, средних и длинных;
- выполнять стартовый разгон и финиширование в беге на короткие, средние и длинные дистанции;
  - стартовать, передавать и принимать эстафетную палочку, финишировать;
  - осуществлять передвижение спортивной ходьбой; выполнять прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»;
  - бегать на короткие, средние и длинные дистанции с применением высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; правильная раскладка сил на дистанциях;
  - эстафетный бег; демонстрация техники спортивной ходьбы;
  - правильная подборка разбега и выполнение техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».

Выполнение контрольных нормативов (таблица 4) и сдача норм ГТО 6 ступень (приложение 1):

Таблица 4

Вид	Юноши			Девушки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 100 м	14,8	14,4	13,8	18,0	17,8	16,7
Бег 3000 м	15.00	14.00	13.00	-	-	-
Бег 2000 м	-	-	-	14.00	13.10	11.35
Прыжок в длину с места	200	215	235	165	175	185
Метание гранаты (юноши 700гр, девушки 500гр.)	25	30	32	13	15	18

#### Спортивные игры.

- техника безопасности во время занятий спортивными играми;
- техника выполнения элементов спортивных игр (баскетбол, волейбол);
- правила спортивных игр; тактику игры в защите и нападении.
- выполнение основных элементов спортивных игр:

1) Баскетбол – ловля и передача мяча, броски мяча с места и в движении, обманные движения, вырывание и выбивание мяча.

2) Волейбол – передача и приём мяча, подача мяча, нападающий удар, блокирование, страховка у сетки, подача мяча по зонам, двухсторонняя игра;

- правила соревнований и жестов судей;
- соблюдение техники безопасности во время занятий спортивными играми;
- правильное выполнение основных элементов баскетбола, волейбола и применение их в учебной игре;
- выполнение контрольных нормативов (таблица 5):

Таблица 5

Вид	Юноши			Девушки		
	3	4	5	3	4	5
Волейбол: передача мяча в парах через сетку	10	15	20	10	12	15
Подача мяча по зонам (6 подач)	3	4	5	2	3	4
Прием мяча после подачи	3	4	5	2	3	4
Баскетбол: Тест на технику владения мячом с использованием 2-шажной техники и штрафных бросков	Выполнение техники без забитых мячей	Точное выполнение техники +1 забитый мяч	Точное выполнение техники +2 забитых мяча	Допускается одна ошибка в выполнении техники	Точное выполнение без забитых мячей	Точное выполнение техники +1 забитый мяч
Трехочковый бросок (10 раз)	3	4	5	2	3	4

## Гимнастика:

### 1) Аэробика (девушки):

- техника безопасности во время занятий аэробикой;
- воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики;
- особенности составления комплексов упражнений в зависимости от решаемых задач;
- метод развития силовых качеств и гибкости посредством круговой тренировки;
- выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности;
- самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду аэробики.

### 2) Атлетическая гимнастика (юноши):

- разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями;
- самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по атлетической гимнастике с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп.
- контрольные нормативы (Таблица 6):

Таблица 6

Вид	Юноши			Девушки		
	3	4	5	3	4	5
Комплекс упражнений по аэробике	-	-	-	Выполнение техники не более 3 ошибок	Точное выполнение техники +1 ошибка	Точное выполнение техники
Степ-аэробика	-	-	-	Выполнение техники не более 3 ошибок	Точное выполнение техники +1 ошибка	Точное выполнение техники
Жим лежа (45% от собственного веса)	10	12	15	-	-	-
Присед с отягощением (вес 25кг)	10	15	20	-	-	-
Прыжки через скакалку за 1 минуту	90	100	110	100	110	120
Подтягивания	10	12	15	12	15	20

е: юноши - на высокой перекладине, девушки-на низкой.						
Поднимание туловища с положения лежа за 1 минуту	35	40	50	30	35	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	20	25	10	12	15
Степ (поднимание на возвышенность высотой 30см за 1 минуту)	40	45	52	35	40	48
Комплекс акробатических упражнений (из 10 баллов)	6	8	10	6	8	10

### Лыжная подготовка

- техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой;
- техника лыжных ходов: попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного, конькового; технику поворотов, торможений, спусков и подъёмов; распределение сил по дистанции;
- выполнение техники лыжных ходов, поворотов, торможений, спусков и подъёмов;
- выполнение контрольных нормативов (таблица 7):

Таблица 7

Вид	Юноши			Девушки		
	3	4	5	3	4	5
Прохождение дистанции: юноши 5 км, девушки 3км.	27.30	26.30	22.30	22.30	20.450	18.30

### **Общая физическая подготовка.**

- выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами;

- подвижные игры различной интенсивности;

- выполнение контрольных нормативов (таблица 8):

Таблица 8

Вид	Юноши			Девушки		
	3	4	5	3	4	5
Приседания за 1 минуту	42	47	50	42	45	47
Планка на локтях	1.00	1.15	1.30	1.00	1.15	1.30
Степ (поднимание на возвышенность высотой 30см за 1 минуту)	40	45	52	35	40	48
Поднимание прямых ног из виса на шведской стенке	8	10	12	10	12	15
Тест «Берпи» за 30 секунд	8	10	12	6	8	10

### **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).**

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.

Знать о профессиональных рисках, обусловленных спецификой труда, о средствах и методах формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Составить комплекс упражнений с учётом формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Защита комплекса упражнений ППФП.

Критерии оценивания комплекса упражнений: «отлично» - подобранные упражнения формируют профессионально значимые двигательные умения и навыки, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«хорошо» - подобранные упражнения формируют профессионально значимые двигательные умения и навыки, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

Прикладная физическая подготовка.

Сформулировать задачи военно-прикладной физической подготовки.

Знать определения основным строевым понятиям: фронт, тыл, шеренга, колонна, интервал, дистанция, строевой шаг.

Контрольные задания: Выполнение основных строевых приёмов на месте и в движении: Перестроения, повороты передвижение строем, строевой шаг.

Преодоление полосы препятствий, используя безопорные и опорные прыжки, перелезания, подползания, передвижение по узкой опоре и др.

#### 4.2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета и дифференцированного зачета (на выпускном курсе). Место выполнения: в спортивном зале и на стадионе.

- оценка «отлично» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «хорошо» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «удовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «неудовлетворительно» - выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами.

-выполнение контрольных нормативов (таблица 9) и сдача норм ГТО (приложение 1):

Таблица 9

Вид	Юноши			Девушки		
	3	4	5	3	4	5
Челночный бег 3х10м	8,2	7,9	7,4	9,3	9,0	8,7
Прыжки в длину с места	205	220	235	165	175	190
Поднимание туловища с положения лежа за 30 сек.	15	25	30	10	20	25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – тест.	8	9	10	5	6	7
Наклон вперед из	6	8	13	7	9	16

положения стоя на гимнастической скамейке						
Метание гранаты (юноши 700гр, девушки 500гр.)	33	35	37	13	15	18
Бег на 500м – дев, 1000м - юн	4.00	3.45	3.20	2.45	2.15	2.00

#### 4.2.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

##### **Спортивный зал**

Рабочее место преподавателя

В/Тренажер 680

Подставка для гантелей Parabody

Пресс-скамья ProteusPb 2380

Силовой тренажер Weider 214

Скамья для прессы BodySoldW

Стойка для дисков ParabodyТрениров

Тренажер Torneo-Athletic

Электрическая беговая дорожка TorneoLinia

Электрический эргометрReebokRe2

Мяч волейбольный «Gala»

Мяч волейбольный

Мяч футбольный «Selekt»

Мяч баскетбольный

Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический

Гимнастические коврики

Гимнастическая стенка

Гимнастические маты

Мяч гимнастический

Фитнес бол

Мишень для дартс

Льжи

Лыжные палки  
Сетка волейбольная  
Теннисный стол  
Гимнастические палки  
Секундомеры  
Шапочки для плавания  
Гимнастические обручи  
Ракетки для бадминтона  
Скакалки  
Баскетбольная форма  
Волейбольная форма

### **Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы.

#### **Основные печатные издания:**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Т. ф.к. (СПО) учебник М.: КИО рус. 2021.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2020.
3. Бароненко В.А., Здоровье и физическая культура студента: Москва, ИНФРА-М., Учеб. пос., 2018г.

#### **Основные электронные издания:**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО). Учебник.-М.: КноРус,2019. (электронное издание).
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие - М.: ИНФРА-М, 2019. - 336 с. (электронное издание).
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО).Учебник.-М.: КноРус,2019. (электронное издание).
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <https://www.minsport.gov.ru/>
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <https://www.mos.ru/moskomsport/>

#### **Дополнительные источники:**

1. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2019.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. Москва. 2019.  
Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2020.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2018.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. Москва 2019.



5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. Москва. 2019.

6. Валенский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО). Учебник-М:КиноРус, 2019- 231 с.

7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник-М:Кино-Рус, 2019 – 260 с.

8. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».