

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
Сибирский колледж транспорта и строительства

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по учебной дисциплине  
СГЦ.05 Физическая культура  
Программы подготовки специалистов среднего звена  
для специальности  
21.02.19 Землеустройство  
*базовая подготовка  
среднего профессионального образования*

Иркутск 2024

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИргУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИргУПС Трофимов Ю.А.

00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Фонд оценочных средств разработан в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2022г. №339 и на основе рабочей программы учебной дисциплины СГЦ.05 Физическая культура.

РАССМОТРЕНО:

Цикловой методической комиссией  
физического воспитания, экологии, ОБЖ и  
охраны труда

Протокол № 8

«11» апреля 2024 г.

Председатель ЦМК:

А.В. Сосновский

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

А.П. Ресельс

«15» апреля 2024 г.

Разработчики: Сосновский А.В., преподаватель высшей категории

Сибирского колледжа транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»

Ковалев Ю.В., преподаватель первой категории

Сибирского колледжа транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»

Стелькин А.А., преподаватель высшей категории

Сибирского колледжа транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения».

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт фонда оценочных средств	4
2.	Типы, виды, традиционные формы контроля, критерии оценивания	9
3.	Описание показателей и критериев оценивания, описание шкал оценивания	9
4.	Программа контрольно-оценочных мероприятий, за период изучения по дисциплине	13
5.	Фонды оценочных средств для текущего контроля	16
6.	Фонды оценочных материалов для промежуточной аттестации	19
7.	Литература	20

## 1. ПАСПОРТ ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Обучающийся должен владеть сформированными компетенциями в соответствии с ФГОС СПО:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Формами текущего контроля учебной дисциплины СПЦ.05 Физическая культура являются выполнение оценочных заданий.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет, который проводится в форме тестирования по изученным темам.

Результаты обучения (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения (с применением активных и интерактивных методов)
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	–Своевременность выполнения заданий; –Рациональное распределение времени на всех этапах решения задач; –Выбор метода и способа решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности и согласно заданной ситуации; –Демонстрация способности принимать решения в нестандартных и стандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Тестирование, наблюдение, опрос, самостоятельная работа на занятии, дифференцированный зачет
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	–Своевременность выполнения заданий; –Рациональное распределение времени на всех этапах решения задач; –Выбор метода и способа решения профессиональных задач с соблюдением техники	Тестирование, наблюдение, опрос, самостоятельная работа на занятии, дифференцированный зачет

	безопасности и согласно заданной ситуации	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической	–Своевременность выполнения заданий; –Рациональное распределение времени на всех этапах решения задач; –Выбор метода и способа решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности и согласно заданной ситуации	Тестирование, наблюдение, опрос, самостоятельная работа на занятии, дифференцированный зачет

Программа воспитания в рабочей программе профессионального модуля отражается через содержание направлений воспитательной работы, разбитых на следующие воспитательные модули:

Программа воспитания в рабочей программе учебной дисциплины отражается через цели и задачи воспитательной работы в рамках учебной дисциплины, а также личностные результаты:

Модули программы воспитания	Содержание модуля программы воспитания
Модуль 1 «Профессионально-личностное воспитание»	<i>Цель модуля:</i> создание условий для удовлетворения потребностей обучающихся в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии в сфере трудовых и социально-экономических отношений посредством профессионального самоопределения. <i>Задачи модуля:</i> развитие общественной активности обучающихся, воспитание в них сознательного отношения к труду и народному достоянию; формирование у обучающихся потребности трудиться, добросовестно, ответственно и творчески относиться к разным видам трудовой деятельности. формирование профессиональных компетенций; формирование осознания профессиональной идентичности (осознание своей принадлежности к определённой профессии и профессиональному сообществу); формирование чувства социально-профессиональной ответственности, усвоение профессионально-этических норм; осознанный выбор будущего профессионального развития и возможностей реализации собственных жизненных планов; формирование отношения к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.
Модуль 2 «Гражданско-патриотическое воспитание»	<i>Цель модуля:</i> развитие личности обучающегося на основе формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку. <i>Задачи модуля:</i> формирование знаний обучающихся о символике России; воспитание у обучающихся готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите Родины; формирование у обучающихся патриотического сознания, чувства

	<p>верности своему Отечеству;</p> <p>развитие у обучающихся уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, историческим символам и памятникам Отечества;</p> <p>формирование российской гражданской идентичности, гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <p>развитие правовой и политической культуры обучающихся, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;</p> <p>развитие в молодежной среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;</p> <p>формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;</p> <p>формирование установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</p> <p>формирование антикоррупционного мировоззрения.</p>
<p>Модуль 3 «Физическая культура и здоровьесбережение»</p>	<p><i>Цель модуля:</i> формирование у обучающихся чувства бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа России, культуры здоровья, безопасного поведения, стремления к здоровому образу жизни и занятиям спортом, воспитание психически здоровой, физически развитой и социально-адаптированной личности.</p> <p><i>Задачи модуля:</i></p> <p>формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебной, профессиональной деятельности на основе нравственных установок и моральных норм, непрерывного образования, самовоспитания и универсальной духовно-нравственной компетенции - «становиться лучше»;</p> <p>формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;</p> <p>формирование бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью - как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь, развитие культуры здорового питания.</p>
<p>Модуль 4 «Культурно-творческое воспитание»</p>	<p><i>Цель модуля:</i> создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся уважения к старшему поколению.</p>

	<p><i>Задачи модуля:</i></p> <p>воспитание здоровой, счастливой, свободной личности, формирование способности ставить цели и строить жизненные планы;</p> <p>реализация обучающимися практик саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;</p> <p>формирование позитивных жизненных ориентиров и планов;</p> <p>формирование у обучающихся готовности и способности к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);</p> <p>развитие культуры межнационального общения;</p> <p>формирование уважительного отношения к родителям и старшему поколению в целом, готовности понять их позицию, принять их заботу, готовности договариваться с родителями и членами семьи в решении вопросов ведения домашнего хозяйства, распределения семейных обязанностей;</p> <p>воспитание ответственного отношения к созданию и сохранению семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;</p> <p>формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.</p>
<p>Модуль 5 «Экологическое воспитание»</p>	<p><i>Цель модуля:</i> формирование у обучающихся чувства бережного отношения к живой природе и окружающей среде, культурному наследию и традициям многонационального народа России.</p> <p><i>Задачи модуля:</i></p> <p>развитие у обучающихся экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;</p> <p>воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, формирование умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;</p> <p>приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</p> <p>воспитание эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также на признании различных форм общественного сознания, предполагающего осознание своего места в поликультурном мире;</p> <p>формирование чувства любви к Родине на основе изучения культурного наследия и традиций многонационального народа России.</p>
<p>Модуль 6 «Профилактика социально-негативных</p>	<p><i>Цель модуля:</i> создать систему предупредительно-профилактической деятельности, способствующей формированию у обучающихся представлений о нормах социального поведения, понятия здоровой, не</p>

явлений»	<p>склонной к правонарушениям личности.</p> <p><i>Задачи модуля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создать условия для развития позитивных интересов, социальных навыков и компетентностного отношения к собственному здоровью;</li> <li>- организовать правовое просвещение обучающихся (система просветительских мероприятий); - реализовать программы профилактической направленности;</li> <li>- способствовать проведению профилактических мероприятий силами органов студенческого самоуправления.</li> </ul>
<b>Цели и задачи воспитательной работы в рамках учебной дисциплины, а также личностные результаты:</b>	<b>Код личностных результатов в соответствии с рабочей программой воспитания</b>
Осознавать себя гражданином и защитником великой страны.	<b>ЛР 1</b>
Проявлять 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.	<b>ЛР 2</b>
Соблюдать нормы правопорядка, следовать идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Быть лояльным к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрировать неприятие и предупреждать социально опасное поведение окружающих.	<b>ЛР3</b>
Проявлять и демонстрировать уважение к людям труда, осознавать ценность собственного труда. Стремиться к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	<b>ЛР 4</b>
Демонстрировать приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	<b>ЛР 5</b>
Проявлять уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	<b>ЛР 6</b>
Осознавать приоритетную ценность личности человека; уважать собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
Проявлять и демонстрировать уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Быть сопричастным к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	<b>ЛР 8</b>
Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждать либо преодолевать зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>ЛР 9</b>
Проявлять уважение к эстетическим ценностям, обладать основами эстетической культуры.	<b>ЛР 11</b>



Принимать семейные ценности, быть готовым к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрировать неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	<b>ЛР 12</b>
--	--------------

## **2. ТИПЫ, ВИДЫ, ТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ КОНТРОЛЯ, КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

### *1.1. Типы контроля успешности освоения ППССЗ обучающимися:*

текущий контроль успеваемости;  
промежуточная аттестация.

Текущий контроль успеваемости – это проверка усвоения учебного материала, регулярно осуществляемая на протяжении всего срока обучения.

Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен (квалификационный)) — это оценка совокупности знаний, умений, практического опыта в целом и/или по разделам ППССЗ.

## **3. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ**

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений, обучающихся требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

Результаты оценивания текущего контроля заносятся преподавателем в журнал и могут учитываться при проведении промежуточной аттестации.

Для оценивания результатов обучения используется следующая шкала: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно).

Перечень оценочных средств представлен в нижеследующей таблице:

### **3.1 Перечень оценочных средств**

<i>№</i>	<i>Наименование оценочного средства</i>	<i>Краткая характеристика оценочного средства</i>	<i>Представление оценочного средства в ФОС</i>
<b>Текущий контроль успеваемости</b>			
1.	Выполнение оценочного задания по освоённой теме	Средство для проверки умений применять полученные знания по освоённой теме дисциплины. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений обучающихся	Задание по темам/разделам дисциплины.
<b>Промежуточная аттестация</b>			
2.	Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений навыками обучающихся	Определение уровня физической подготовленности через тесты ОФП.

### **3.2 Критерии и шкалы оценивания в результате изучения дисциплины при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации:**

<i>Шкалы оценивания</i>	<i>Критерии оценивания</i>
5 (отлично)	Обучающийся правильно ответил на теоретические и практические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий. Ответил на все дополнительные вопросы.

4 (хорошо)	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы, показал хорошие знания в рамках учебного материала. Выполнил с небольшими неточностями практические задания. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при овладении учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов.
3 (удовлетворительно)	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания. Показал удовлетворительные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при овладении учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы.
2 (неудовлетворительно)	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.

#### Возраст 17-19 лет

Вид упражнения	Оценки		
	5	4	3
Бег 100м	16,0	17,0	17,5
Бег 200 м	35,0	37,0	38,0
Бег 400 м	1,25	1,30	1,40
Бег 500 м	1,55	2,05	2,15
Бег 2000 м	11,0	11,5	12,30
Прыжок в длину с разбега	3,40	3,20	3,00
Прыжок в высоту	115	110	100
Толкание ядра 4 кг	5,50	5,00	4,75

#### Возраст 15-17 лет

Бег 100м	16,2	17,0	17,8
Бег 200 м	36,0	37,5	39,0
Бег 400 м	1,20	1,25	1,30
Бег 500 м	1,50	2,00	2,10
Бег 2000 м	10,30	11,00	11,30
Прыжок в длину с разбега	3,45	3,20	3,00
Прыжок в высоту способом перешагивания	120	115	110
Толкание ядра 4 кг	5,00	4,50	4,00

#### Зачетные упражнения по технике игры в волейбол

#### Описание показателей и критериев оценивания, описание шкал оценивания.

#### Зачетные упражнения по лыжной подготовке

1. Техника передвижения на лыжах.
  2. Техника поворотов на месте.
  3. Техника преодоления спуска и подъёма.
  4. Техника поворотов в движении.
  5. Техника торможения.
  6. Прохождение дистанции 3 км – 5км.
- «5» – 18.00, «4» – 19.30, «3» – 22.00

### Зачётные упражнения по технике игры в баскетбол

1. Упражнение: передача и ловля мяча на быстроту. На расстоянии 2-3 метров от стенки за 20 сек. «5» – 18 раз, «4» – 17 раз, «3» – 16 раз
2. Ведение мяча вокруг партнёра, остановка и передача мяча. Техника исполнения.
3. Ведение мяча с броском на 2 шага с разных точек к корзине 10 раз «5» – 7 попаданий, «4» – 6 попаданий, «3» – 5 попаданий
4. Броски в кольцо со средней дистанции. Выполняется 10 бросков любым способом. «5» – 5 попаданий, «4» – 4 попадания, «3» – 3 попадания
5. Штрафные броски. Количество устанавливается преподавателем.
6. Участие в двухсторонней игре. Оценивается техника и тактика игры в баскетбол.
7. Судейство и правила игры.

### Зачетные упражнения по гимнастике. Виды упражнений:

1. Составление и проведение комплекса ОРУ для разминки на оценку.
2. Опорные прыжки через коня, козла.
3. Акробатическая комбинация на 12– 24 счета.
4. Комбинация на бревне.

### Зачетные упражнения по ПШФП.

1. Тестирование по ОФП и СФП.
2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.
3. Оценка составления игр и эстафет.

Рекомендуемые контрольные тесты для оценки физической подготовки студентов первого года обучения.

Комплекс ОФП	Оценки		
	5	4	3
1. Челночный бег 4x10	11сек.	12сек.	13сек.
2. Поднимание и опускание туловища из положения, лёжа за 30 сек.	28 раз	25 раз	20 раз
3. Прыжки через планку за 30 сек.	55 раз	50 раз	45 раз
4. Вис на перекладине на согнутых руках	25 сек	20 сек	15 сек
5. Прыжок в длину с места	180см	170см	160см

### Контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовленности студентов 17-19 лет.

Виды упражнений	пол	Возраст и оценка								
		2 курс 17-18 лет			3 курс 18-19 лет			4 курс 19 лет и старше		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100м.	дев.	16,2	16,0	15,9	16,0	15,9	15,8	16,0	15,9	15,8
Бег 200 м.	дев.	38,0	37,0	36,0	37,0	36,0	35,0	39,0	38,0	37,0
Бег 500 м.	дев.	2,00	1,55	1,45	2,00	1,45	1,50	2,10	2,05	2,00
Бег 2000 м.	дев.	11,3	11,00	10,3	11,3	10,3	10,0	12,0	11,30	11,0
Толкание ядра 4 кг	дев.	4,5	4,8	5,2	4,8	5,2	5,6	4,8	5,2	5,6
Прыжок в длину	дев.	3,0	3,2	3,5	3,2	3,4	3,6	3	3,2	3,5
Прыжок в высоту	дев.	1,05	1,10	1,15	1,05	1,10	1,15	0,90	0,95	1,05

### Рекомендуемые контрольные тесты

#### для определения физической подготовленности студентов 17 – 19 лет.

Челночный бег 4x10	дев.	13,0	12,0	11,0	12,0	11,0	10,0	14,0	13,0	12,0
Поднимание и опускание туловища за 1 мин.	дев.	30 раз	35	38	30	35	38	30	35	38
Наклон растяжка	дев.	10см	15	18	10	15	20	10	15	20

Подтягивание	дев.	15	18	20	16	18	22	16	18	22
Прыжок с места	дев.	160	170	175	170	175	180	170	175	180
Отжимание	дев.	13	15	17	13	15	17	14	18	20

<b>Контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовленности студентов 17-19 лет.</b>										
Виды упражнений	пол	Возраст и оценка								
		2 курс 17-18 лет			3 курс 18-19 лет			4 курс 19 лет и старше		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100м.	юнош.	15,0	14,2	13,1	13,2	13,8	14,5	14,8	13,9	13,5
Бег 200 м.	юнош.	34,0	32,0	30,0	33,0	31,0	29,0	32,0	30,0	29,0
Бег 1000 м.	юнош.	4,30	4,20	4,10	4,20	4,10	4,00	4,00	3,50	3,40
Бег 3000 м.	юнош.	17,0	16,0	15,0	18,0	17,0	16,0	18,0	17,0	16
Толкание ядра 6 кг	юнош.	6,5 м	7,5 м	8 м	7 м	8 м	9 м	7 м	9 м	10м
Прыжок в длину	юнош.	3,50	3,80	4,0	3,80	4,0	4,20	4,0	4,20	4,50
Прыжок в высоту	юнош.	1,10	1,15	1,20	1,10	1,15	1,20	1,05	1,10	1,15
<b>Рекомендуемые контрольные тесты для определения физической подготовленности студентов 17 – 19 лет.</b>										
Челночный бег 10х10	юнош.	28	27	26	29	28	27	29	28	27
Поднимание и опускание туловища за 30 сек.	юнош.	20	27	28	22	25	30	24	26	32
Подтягивание	юнош.	6	8	10	8	10	12	10	13	16
Прыжок с места	юнош.	190	210	225	200	215	230	200	215	230
Сгибание и разгибание рук в упоре.	юнош.	20	25	30	25	30	35	30	35	40

№	Физические способности	Группа	Уровни физической подготовленности		
			низкий	средний	высокий
1	Скоростно-силовые Прыжок в длину с места	сильная	220	230	235
		средняя	215	220	230
		слабая	200	205	215
2	Скоростно-силовые Поднимание- опускание туловища 30 сек	сильная	22	24	26
		средняя	20	22	24
		слабая	18	20	22
3	Скоростно-силовые Упор присев-упор лежа 30 сек	сильная	24	26	28
		средняя	22	24	26
		слабая	20	22	24
4	Скоростно-силовые Бег 100 м на время	сильная	16.7	16.5	16.0
		средняя	17.2	17.0	16.7
		слабая	17.5	17.2	17.0
5	Выносливость Бег 1000 м на время	сильная	5.00	4.50	4.40
		средняя	5.20	5.10	5.00
		слабая	5.50	5.40	5.30
6	Выносливость Бег 3000 м без учета времени	сильная	зачет	зачет	зачет
		средняя	зачет	зачет	зачет

		слабая	зачет	зачет	зачет
7	Подтягивание в висе	сильная	13	16	18
		средняя	8	10	13
		слабая	4	6	8
8	Скоростная выносливость Прыжки через планку высотой 30 см	сильная	54	57	63
		средняя	47	54	57
		слабая	41	49	54

**4. ПРОГРАММА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  
ЗА ПЕРИОД ИЗУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

№	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (тема /компетенции)		Наименование оценочного средства (форма проведения)	
1.1.	Текущий контроль.	Основы здорового образа и стиля жизни	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
2.1.	Текущий контроль.	Лёгкая атлетика.	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
2.2.- 2.3.	Текущий контроль.	Техника бега на короткие дистанции.	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
2.4.- 2.5.	Текущий контроль.	Техника бега на средние дистанции.	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
2.6.	Текущий контроль.	Техника прыжка в высоту.	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
2.7.- 2.8.	Текущий контроль.	Техника прыжка в длину с разбега.	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
2.9.- 2.10.	Текущий контроль.	Техника толкания ядра.	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
2.11.- 2.12.	Текущий контроль.	Кроссовая подготовка.	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
3.1.- 3.2.	Текущий контроль.	Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
3.3.	Текущий контроль	Техника приема и передачи мяча.	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
3.4.- 3.5.	Текущий контроль.	Техника подачи мяча	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
3.6.- 3.7.	Текущий контроль.	Техника нападающего удара	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
3.8.- 3.9.	Текущий контроль.	Техника блокирования	ОК 04 ОК 07	Выполнение задания	оценочного

			ОК 08		
3.10 - 3.11.	Текущий контроль.	Техника игры в защите	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
3.12 - 3.13.	Текущий контроль.	Техника игры в нападении	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
3.14. - 3.15.	Текущий контроль.	Тактика игры	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
3.16 - 3.17	Текущий контроль.	Техника владения мячом	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
3.18.	Текущий контроль.	Техника бросков в корзину	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
3.19	Текущий контроль.	Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
3.20.	Текущий контроль.	Техника игры в нападении	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
3.21.	Текущий контроль.	Техника игры в защите	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
3.22.	Текущий контроль.	Тактика игры в нападении	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
3.23.	Текущий контроль.	Тактика игры в защите.	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
3.24.	Текущий контроль.	Судейство и правила игры в баскетбол	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
4.1.	Текущий контроль.	Строевые упражнения	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
4.2.- 4.3.	Текущий контроль.	Подготовительные и специальные упражнения	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
4.4.- 4.5.- 4.6.	Текущий контроль.	Акробатическая комбинация	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
4.7.- 4.8.- 4.9.	Текущий контроль.	Опорные прыжки	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
5.1.- 5.2.	Текущий контроль.	Техника поворотов на месте.	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение задания	оценочного
5.3.- 5.4.	Текущий контроль.	Техника передвижения на лыжах	ОК 04 ОК 07	Выполнение задания	оценочного

			ОК 08	
5.5.- 5.6.	Текущий контроль.	Специальные упражнения для лыжников	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение оценочного задания
5.7.- 5.8.	Текущий контроль.	Техника подъемов в гору	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение оценочного задания
5.9.- 5.10.	Текущий контроль.	Техника спусков	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение оценочного задания
5.11.- 5.12.	Текущий контроль.	Техника торможения «плугом», «упором»	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение оценочного задания
5.13.- 5.14.	Текущий контроль.	Техника поворотов при спуске с горы	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение оценочного задания
5.15.- 5.16.	Текущий контроль.	Прохождение дистанции 3; 5 км с учетом времени.	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение оценочного задания
6.1.- 6.2.	Текущий контроль.	Техника воспитания физических качеств	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение оценочного задания
6.3.	Текущий контроль.	Техника воспитания специальных физических качеств	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение оценочного задания
6.4.- 6.5.	Текущий контроль.	Техника лазания	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение оценочного задания
6.6.- 6.7.	Текущий контроль.	Техника преодоления полосы препятствий	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение оценочного задания
6.8.- 6.9.	Текущий контроль.	Техника переноски пострадавшего	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение оценочного задания
6.10.- 6.11.	Текущий контроль.	Техника игр и эстафет с элементами спортивных игр	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение оценочного задания
6.12.- 6.13.	Текущий контроль.	Техника игр и эстафет с элементами гимнастики	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение оценочного задания
6.14.- 6.15.	Текущий контроль.	Техника игр и эстафет с элементами прикладных видов спорта	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Выполнение оценочного задания
6.16.	Промежуточная аттестация.	Разделы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.	ОК 04 ОК 07 ОК 08	Дифференцированный зачет

## 5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

### Раздел 1.

#### Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Задания. Написать реферат по одной из выбранных тем.

1. Баскетбол
2. Виды массажа
3. Виды физических нагрузок, их интенсивность
4. Влияние физических упражнений на мышцы
5. Волейбол
6. Закаливание
7. Здоровый образ жизни
8. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
9. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
10. Общая физическая подготовка: цели и задачи
11. Организация физического воспитания
12. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
13. Питание спортсменов
14. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
15. Развитие быстроты
16. Развитие двигательных способностей
17. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
18. Развитие силы и мышц
19. Развитие экстремальных видов спорта
20. Роль физической культуры
21. Спорт высших достижений
22. Утренняя гигиеническая гимнастика
23. Физическая культура и физическое воспитание
24. Физическое воспитание в семье
25. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

## **Раздел 2.**

### **Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. (легкая атлетика)**

Обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Задания. Выполнение зачетных нормативов.

1. Бег 100м. на время (Л/а)
2. Бег без учета времени 2000м. (девушки), 3000м. (юноши)(Л/а).
3. Бег на время 500м. (девушки), 1000м. (юноши) (Л/а)
4. Бег на время 500м. (девушки), 1000м. (юноши) (Л/а)
5. Прыжок в длину с места (Л/а), юноши, девушки.
6. Толкание ядра. Юноши, девушки.
7. Эстафетный бег (4X100 м.)

## **Раздел 3.**



## **Спортивные игры.**

Обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.Задания. Волейбол. Выполнить зачеты-нормативы по выполнению передач, подач, нападающего удара, блокирования, показать технику и тактику игры в волейбол в учебной игре. Судейство и правила игры в волейбол. Зачетная игра.

2. Задание. Баскетбол. Выполнить зачетные нормативы по выполнению передачи мяча на месте и в движении, остановки, ведение мяча, броски в кольцо (средние и дальние броски, штрафные броски), показать технику и тактику игры в баскетбол в учебной игре. Судейство и жесты судей. Зачетная игра.

### **Раздел.4.**

#### **Спортивная гимнастика с элементами аэробики.**

Обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Задания. Выполнить зачетные комбинации по разделу гимнастики.

1. Техника выполнения акробатической комбинации

2. Техника опорного прыжка через гимнастического козла.

3. Техника составления и проведения комплекса ОРУ без предмета или с предметом.

4. Техника выполнения лазания по канату.

5.Техника опорного прыжка через гимнастического коня.

### **Раздел 5.**

#### **Лыжная подготовка**

Обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Задания. Выполнить контрольный норматив по прохождению дистанции 3-5 км.

1.Техника поворотов на месте переступанием, махом, прыжком.

2. Техника спусков и технику подъемов в гору: «лесенкой», «ёлочкой» и «полуёлочкой».

3. Передвижения на лыжах различными ходами: попеременный, одношажный, двухшажный, бесшажный.

4.Передвижения на лыжах различными ходами: попеременный, одношажный, двухшажный, бесшажный.

5. Технически правильно и с учетом времени пройти дистанцию 3-5 км.

### **Раздел 6.**

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

Обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Задания. Выполнить контрольные нормативы и требования по определению уровня физической подготовленности.

№	Физические способности	Группа	Уровни		
			Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные Бег 100м на время(сек)	Сильная	14.5-14.7	14.1-14.4	14.0 и меньше
		Средняя	15.1-15.6	15.1-15.3	14.8-15.0
		Слабая	16.3 и больше	16.0-16.2	15.7-15.9
2	Выносливость Бег 1000м на время (мин)	Сильная	3.41-3.50	3.39-3.45	3.40 и меньше
		Средняя	4.11-4.20	4.01-4.10	3.51-4.00
		Слабая	4.41 и больше	4.31-4.40	4.21-4.30
3	Скоростно-силовые Поднимание и опускание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Сильная	26-24	29-27	30 и больше
		Средняя	17-15	20-18	23-21
		Слабая	8 и меньше	11-9	14-12
4	Скоростная выносливость Упор присев-упор лежа (кол-во раз)	Сильная	24	26	28
		Средняя	22	24	26
		Слабая	20	22	22
5	Скоростно-силовые Прыжок в длину с места (см)	Сильная	249-240	259-250	260 и больше
		Средняя	219-210	229-220	239-230
		Слабая	189 и меньше	199-190	209-200
6	Скоростно-силовые Прыжки через планку за 30 сек (кол-во раз)	Сильная	53-48	59-54	60 и больше
		Средняя	35-30	41-36	47-42
		Слабая	17 и меньше	23-18	29-24
7	Силовые подтягивание в висе (кол-во раз)	Сильная	13	16	18
		Средняя	8	10	13
		Слабая	4	6	8

#### Показатели уровня подготовленности студентов (девушки)

№	Физические способности	Группа	Уровни		
			Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные Бег 100м на время (сек)	Сильная	16.6-17.0	16.1-16.5	16 и меньше
		Средняя	18.1-18.5	17.6-18.0	17.1-17.5
		Слабая	19.6 и больше	19.1-19.5	18.6-19.0
2	Выносливость Бег 500м на время (мин)	Сильная	1.56-2.00	1.51-1.55	1.50 и меньше
		Средняя	2.11-2.15	2.06-2.10	2.01-2.05
		Слабая	2.26 и больше	2.21-2.25	2.16-2.20
3	Скоростно-силовые Поднимание и опускание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Сильная	26-24	29-27	30 и больше
		Средняя	17-15	20-18	23-21
		Слабая	8 и меньше	11-9	14-12
4	Скоростная выносливость Упор присев-упор лежа (кол-во раз)	Сильная	18	20	22
		Средняя	16	18	20
		Слабая	12	14	10
5	Скоростно-силовые	Сильная	199-190	209-200	210 и больше

	Прыжок в длину с места (см)	Средняя Слабая	169-160 129 и меньше	179-170 149-130	189-180 159-150
6	Скоростно-силовые Прыжки через планку за 30 сек (кол-во раз)	Сильная Средняя Слабая	53-48 35-30 17 и меньше	59-54 41-36 23-18	35 и более 25-22 14-11
7	Силовые Вис на согнутых (сек.)	Сильная Средняя Слабая	29-26 17-15 6 и меньше	34-30 21-18 10-7	35 и более 25-22 14-11

## 6. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

**Назначение:** ФОС предназначен для контроля оценки промежуточных результатов освоения учебной дисциплины СГЦ.05 «Физическая культура»

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет проводится в виде выполнения практической работы – контрольные нормативы по легкой атлетике, лыжной подготовке и общефизической подготовке

### ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ.

Выполнить контрольные нормативы по легкой атлетике, лыжной подготовке и общефизической подготовке

Обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Физические способности	Контрольные задания
Скоростно-силовые	Бег 100м. на время (Л/а)
Выносливость	Бег без учета времени 2000м. (девушки), 3000м. (юноши)(Л/а)
Выносливость	Бег на время 500м. (девушки), 1000м. (юноши) (Л/а)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (Л/а)
Выносливость	Прохождение дистанции до 5км. (девушки), до 10 км. (юноши)(Л/п)
Скоростно-силовые	Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 30сек. (ОФП)
Скоростная выносливость	Упор присев-упор лежа 30 сек (ОФП)
Силовые	Вис на согнутых руках; подтягивание в виси (ОФП)
Скоростно-силовые	Прыжки через планку 30 см. за 30 сек. (ОФП)

Контрольный норматив	Способ выполнения
Бег 100м.	1 попытка.
Бег без учета времени девушки – 2000м; юноши – 3000м.	1 попытка.
Бег на время девушки - 500м; юноши – 1000м.	1 попытка.
Прыжок в длину с места.	3 попытки.
Прохождение дистанции девушки – 5км; юноши – 10км.	1 попытка.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 30 сек.	30 секунд.
Упор присев-упор лежа 30 сек	1 попытка.
Вис на согнутых (сек) - девушки; подтягивание в висе-юноши.	1 попытка.
Прыжки через планку 30см. за 30сек.	1 попытка.

## 7. ЛИТЕРАТУРА

### 1. Основная литература:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 16.06.2023). – Режим доступа: по подписке.

### 2. Дополнительная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 16.06.2023). – Режим доступа: по подписке.

### 3. Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru> - сайт Министерства спорта РФ.
2. <http://www.mosSPORT.ru> - сайт Департамента спорта города Москвы.