

2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств .....	3
2. Результаты освоения учебной дисциплины .....	4
3. Задания для оценивания и критерии оценки .....	4
4. Список рекомендуемой литературы.....	9

# **1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине СГ.04 Физическая культура**

**Цель фонда оценочных средств.** Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура. Перечень видов оценочных средств соответствует рабочей программе дисциплины.

ФОС включает контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля в форме устных ответов на вопросы, выполнение контрольных нормативов, реферата и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Предметом оценки являются умения и знания.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:

- для текущего контроля – устный опрос, выполнение контрольных нормативов;
- для промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общих и профессиональных компетенций:

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	<b>Тема 1.1. Методы и способы формирования умений средствами физической культуры</b>	ОК 04, 08	Устный опрос, практическое занятие, дифференцированный зачет
2	<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	ОК 04, 08	Устный опрос, практическое занятие, дифференцированный зачет
3	<b>Тема 2.2. Атлетическая гимнастика</b>	ОК 04, 08	Устный опрос, практическое занятие, дифференцированный зачет
	<b>Тема 2.3. Баскетбол</b>	ОК 04, 08	Устный опрос, практическое занятие, дифференцированный зачет
	<b>Тема 2.4. Волейбол</b>	ОК 04, 08	Устный опрос, практическое занятие, дифференцированный зачет

	<b>Тема 2.5. Футбол</b>	ОК 04, 08	Устный опрос, практическое занятие, дифференцированный зачет
	<b>Тема 2.6. Настольный теннис</b>	ОК 04, 08	Устный опрос, практическое занятие, дифференцированный зачет
	<b>Тема 3.7. Лыжная подготовка</b>	ОК 04, 08	Устный опрос, практическое занятие, дифференцированный зачет

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих знаний, умений

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Коды формируемых компетенций</b>	<b>Показатели оценки результата</b>
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 04, 08	- демонстрирует умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	ОК 04, 08	- раскрывает содержание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

## 3. Задания для оценивания и критерии оценки

В результате аттестации по учебной дисциплине Физическая культура осуществляется комплексная проверка следующих умений, навыков и знаний:

### *Раздел 1. Легкая атлетика*

<b>№</b>	<b>Виды испытаний (тесты)</b>	<b>Критерии оценки в (баллах)</b>					
		<b>юноши</b>			<b>девушки</b>		
		<b>«3»</b>	<b>«4»</b>	<b>«5»</b>	<b>«3»</b>	<b>«4»</b>	<b>«5»</b>
1	Бег на 60 м (сек)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3

2	Бег на 100 м (сек)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
3	Бег на 2 км (мин., сек.)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	Бег на 3 км (мин., сек.)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
4	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20

## Раздел 2. Баскетбол

№	Виды испытаний (тесты)	Критерии оценки в (баллах)					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Передачи мяча двумя руками от груди в парах за 30 сек. (раз)	23	24	26	20	22	24
2	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м) Отрезок 15 м, туда и обратно (сек.)	9,0	8,7	8,4	10,0	9,6	9,4
3	Броски мяча в кольцо после ведения и двух шагов, из 10 бросков (раз)	3	5	7	2	3	5

## Раздел 3. Волейбол

№	Виды испытаний (тесты)	Критерии оценки в (баллах)					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Передачи мяча сверху двумя руками над головой (раз)	10	20	30	10	15	20
2	Передачи мяча снизу двумя руками над собой (раз)	15	20	25	10	15	20
3	Прием и передачи мяча в парах (раз)	10	20	30	10	15	20

#### Раздел 4. Мини-футбол

№	Виды испытаний (тесты)	Критерии оценки в (баллах)					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 20 м с ведением мяча вокруг стоек, с	21	17	14	26	23	20
2	Передачи и остановка мяча в парах за 30 сек., раз	9	12	16	8	10	14
3	Удар ногой по неподвижному мячу, на дальность, м	10	15	20	6	10	15

#### Раздел 5. Гимнастика

№	Виды испытаний (тесты)	Критерии оценки в (баллах)					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	18	33	-	-	-
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	11	16

### 3. Порядок выполнения тестовых испытаний.

#### Раздел 1. Легкая атлетика

1) Вид испытания «Бег 60, 100 м. с высокого старта»  
Определяет уровень быстроты.

Методика проведения: бег проводится на стадионе или по ровной дорожке, можно по грунтовой или асфальтовой. Испытуемый бежит с высокого старта дистанцию на время. При электронном хронометраже результат определяется с точностью 0,01 сек.

2) Вид испытания **«Бег на 1000, 2000, 3000 метров»**

Проводится для определения уровня развития выносливости.

Методика выполнения: бег проводится на стадионе или по ровной дорожке, можно по грунтовой или асфальтовой, если позволяют условия и обеспечены меры безопасности. Время засекается с точностью 0,1 сек. Перед проведением теста проводится разминка, инструктаж. Все участники должны пробежать дистанцию.

3) Вид испытания **«Прыжок в длину с разбега»**

Проводится для определения уровня развития скоростно-силовых качеств.

Методика проведения: прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

4) Вид испытания **«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»**

Проводится для определения уровня развития скоростно-силовых качеств.

Методика проведения: прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

5) Вид испытания **«Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г.»**

Проводится для определения уровня развития мышц плечевого пояса и скоростно-силовых качеств.

Методика проведения: метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм выполняют на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.

*Разделы 3-5. Волейбол, баскетбол, футбол, лыжи*

Контрольные испытания данных разделов позволяют определить степень освоения учебного материала игровых видов спорта.

Оборудование: спортивный зал, мячи, измерительный инвентарь, секундомер, стойки, конусы.

Методика выполнения: все испытания выполняются после специальной разминки, соответствующей каждому виду спортивных игр. Участники поочередно выполняют контрольные испытания. В зачет идет наилучший результат.

*Раздел 5. Атлетическая гимнастика*

1) Вид испытания **«Наклон вперед»**

Тест определяет уровень развития гибкости.

Оборудование: гимнастическая скамейка.

Методика проведения: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

2) Вид испытания **«Поднимание туловища»**

Тест позволяет определить силу мышц брюшного пресса.

Методика проведения: *поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.*

3.1) Вид испытания «Подтягивание» /юноши /

Тест позволяет определить уровень развития силы мышц плечевого пояса.

Оборудование: высокая перекладина.

Методика выполнения: *подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.*

3.2) Вид испытания «Подтягивание» /девушки/

Тест помогает оценить силовую выносливость рук и плечевого пояса.

Оборудование: низкая перекладина.

Методика выполнения: *подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.*

4) Вид испытания «Рывок гири» /юноши /

Методика выполнения: *тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.*

5) Вид испытания «Отжимание» /девушки/

Тест позволяет определять уровень развития мышц плечевого пояса.

Методика проведения: *сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).*

### **Вопросы для дифференцированного зачёта по дисциплине «Физическая культура»**

Аттестация учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводится в форме подготовки, написания и защиты реферата по одной из следующих тематик.

*Темы рефератов:*

1. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
2. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхательной системы.
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
4. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварительной системы.
5. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения.



6. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
7. Основы техники бега на короткие дистанции.
8. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
9. Основы техники легкоатлетических прыжков.
10. Основы техники эстафетного бега.
11. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
12. Развитие физических качеств.
13. Самоконтроль состояния здоровья учащегося, его цели и задачи.
14. Современные популярные виды спорта.
15. Физическая культура и здоровый образ жизни.

*Критерии оценки реферата:*

- оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если реферат составлен правильно по схеме, полностью раскрыта тема реферата, представлен полный список источников, отражающих современное состояние вопроса, показывает всесторонние и глубокие знания в ответе на дополнительные вопросы;
- оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если в составлении реферата есть отдельные неточности, тема реферата раскрыта, но требует небольшого дополнения, неполный список источников, допускает мелкие неточности в ответах на дополнительные вопросы;
- оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если реферат составлен со значительными ошибками, тема реферата раскрыта не полностью, допущены незначительные ошибки, список источников не полный, на дополнительные вопросы отвечает неуверенно;
- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если реферат составлен неправильно, основная тема полностью не раскрыта, отсутствует список литературы, на дополнительные вопросы ответить затрудняется.

#### **Критерии оценки контроля знаний обучающихся по дисциплине «Физическая культура»**

Оценка	Критерии оценки
«отлично»	нет задолженностей по дисциплине; средний балл за контрольные испытания «4,5 и выше»
«хорошо»	нет задолженностей по дисциплине; средний балл за контрольные испытания «3,5-4,4»
«удовлетворительно»	нет задолженностей по дисциплине; средний балл за контрольные испытания «2,5-3,4»
«неудовлетворительно»	задолженность по дисциплине; средний балл за контрольные испытания «2,4 и ниже»

#### **4 Список рекомендуемой литературы**

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022.

— 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

#### **Дополнительные источники:**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>.

2. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 81 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 12.04.2022). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-4499-1472-9. — Текст : электронный.

#### **Интернет –ресурсы:**

1. Консультант Плюс
2. <https://ru.wikipedia.org> (Википедия: свободная энциклопедия).
3. <https://ru.wikisource.org> (Викитека: свободная библиотека).
4. Вайнер Э.Н. Валеология: [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Э.Н. Вайнер. — М.: Флинта, 2011 — 448с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/79501/>.