

Некоммерческое аккредитованное частное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Невинномысский экономико-правовой техникум»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности: **25.02.08 Эксплуатация беспилотных  
авиационных систем**

Невинномысск 2024

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (приказ Министерства образования и науки от 09.01.2023 г. № 2), учебного плана по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) **25.02.08**

**Эксплуатация беспилотных авиационных систем**, входящей в укрупненную группу специальностей **25.00.00. Аэронавигация и эксплуатация авиационной и ракетно-космической техники.**

**Организация - разработчик:** Некоммерческое аккредитованное частное профессиональное образовательное учреждение «Невинномысский экономико-правовой техникум»

**Разработчик:**

преподаватель НАЧ ПОУ НЭПТ \_\_\_\_\_

Фонд оценочных средств (ФОС) рассмотрен и одобрен на заседании кафедры гуманитарных дисциплин

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств .....	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.....	4
3. Оценка освоения учебной дисциплины .....	5
3.1. Формы и методы оценивания .....	5
3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины .....	6

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины СГ.05 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями.

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.

В ходе изучения учебной дисциплины обучающиеся должны развивать общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется проверка освоения следующих умений, знаний, компетенций:

Таблица 1.1

<i>Объекты оценивания</i>		<i>Показатели</i>	<i>Форма контроля и оценивания)</i>
<i>Умения, знания</i>	<i>Компетенции</i>		
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	ОК 1,4, 6, 7, 8	<b>Применение</b> физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей <b>Использует</b> физкультурно-оздоровительную деятельность в повседневной жизни и практике работы с детьми <b>Соответствие</b> развития собственных физических качеств, способностей и двигательных умений контрольным требованиям (нормативам). Физические качества, способности и двигательные	<i>Наблюдение</i> Практическое задание <i>Перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности студентов</i>

жизненных и профессиональных целей		умения <b>отвечают</b> требованиям контрольных нормативов	
		<b>Осознание</b> важности использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья <b>Демонстрирует</b> динамику развития собственных физических качеств и двигательных умений	
Знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	ОК 1,4, 6, 7, 8	<b>Понимание</b> сущности физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека <b>Раскрывает</b> сущность и значение физической культуры для собственного развития и деятельности	<i>Сочинение-рассуждение о значении физической культуры в собственной профессионально-педагогической подготовке / Реферат</i>
		<b>Полнота, грамотность и обоснованность</b> формулировок. Полно, грамотно и обоснованно <b>формулирует</b> проблему	
Знание основ здорового образа жизни	ОК 1,4, 6, 7, 8	<b>Систематичность и структурированность</b> знаний об основах здорового образа жизни. <b>Владеет</b> системой знаний об основах здорового образа жизни и требованиях к его организации	Проектирование <i>Разработка проекта</i>
		<b>Реализация</b> знаний, <b>применение</b> их на практике. <b>Применяет</b> знания на практике, при планировании собственного личностного и профессионального развития	

### 3. Оценка освоения учебной дисциплины:

#### 3.1. Формы и методы оценивания

Формой итоговой аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачет**, который выставляется студенту на основании учета посещаемости учебных занятий и участия студента во всех видах и формах учебной деятельности на основе накопительной системы оценивания.

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Программой предусмотрена традиционная система оценивания знаний, умений на основе пятибалльной шкалы.

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

Текущий контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы, а также стимулирования учебной работы обучающихся, мониторинга результатов образовательной деятельности, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебного процесса.

Целями текущего контроля успеваемости обучающихся являются:

- определение фактического уровня знаний, умений и навыков, обучающихся при освоении программы учебной дисциплины
- установление соответствия этого уровня требованиям ФГОС СПО

Формами текущего контроля знаний, обучающихся при освоении программы учебной дисциплины являются:

- сдача контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности студентов (см. Приложение 1).
- проверка СРС

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<i>Наблюдение</i> <i>Практическое задание</i> <i>Перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности студентов</i>
<b>Знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	<i>Реферат</i>
основы здорового образа жизни	Проектирование

Текущий контроль проводится преподавателем за счет объема времени, отводимого на изучение учебной дисциплины

### 3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

**Практические задания** представляют собой перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности студентов (см. Приложение 1).

Приложение 1.

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТЕСТЫ для студентов 1 курса

№ п/п	Испытания (тесты) 1 курс	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16

5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин,с) <sup>В</sup>	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТЕСТЫ для студентов 2 курса

№ п/п	Испытания (тесты)	Юноши		
		3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	28	32	44
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г(м)	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.00	25.30	22.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.10	1.00	0.50

№ п/п	Испытания (тесты)	Девушки		
		3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	12	17
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+11	+16
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195

7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <sup>1</sup>	21.00	19.40	18.10
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	19.15	18.30	17.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТЕСТЫ**  
для студентов 3 курса

№ п/п	Испытания (тесты)	Юноши		
		3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	28	32	44
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г(м)	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.00	25.30	22.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.10	1.00	0.50

№ п/п	Испытания (тесты)	Девушки		
		3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	12	17
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+11	+16
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <sup>2</sup>	21.00	19.40	18.10
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	19.15	18.30	17.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00



## **Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков**

### **Перечень тестов**

1. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные)?
  - А) спорт;
  - Б) система физического воспитания;
  - В) физическая культура.
2. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:
  - А) общей физической подготовкой;
  - Б) специальной физической подготовкой;
  - В) гармонической физической подготовкой;
  - Г) прикладной физической подготовкой.
3. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):
  - А) стойкость;
  - Б) ловкость;
  - В) скорость;
  - Г) быстрота.
4. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:
  - А) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
  - Б) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
  - В) все перечисленное.
5. Основными источниками энергии для организма являются:
  - А) белки и минеральные вещества;
  - Б) углеводы и жиры;
  - В) жиры и витамины;
  - Г) углеводы и белки.
6. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:
  - А) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
  - Б) регулярное обращение к врачу;

В) физическую и интеллектуальную активность;

Г) рациональное питание и закаливание.

7. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе...

А) ног;

Б) туловища;

В) рук;

Г) произвольно.

8. Основой техники попеременного двухшажного хода является...

А) широкий скользящий шаг.

Б) попеременная работа палками;

В) сильное отталкивание ногой.

9. Что является грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?

А) незаконченный толчок ногой;

Б) двухопорное скольжение;

В) незаконченный толчок рукой;

Г) короткий скользящий шаг.

10. Занятия по лыжной подготовке отменяются при температуре воздуха...

А) -7°C;

Б) -14 ° C;

В) -22 ° C;

Г) -30°.

11. К попеременным лыжным ходам относится...

А) бесшажный ход;

Б) одношажный ход;

В) двухшажный ход.

12. Какой из классических ходов применяется при подъёме по склону крутизной 15 – 25°?

А) одновременный одношажный;

Б) одновременный двухшажный;

В) попеременный двухшажный.

13. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?

- А) глубокий присед;
- Б) умышленное падение на бок;
- Г) выставление палок кольцами вперёд.

14. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подаёт сигнал...

- А) касанием рукой;
- Б) наезжанием на пятки лыж;
- Г) голосом.

15. Какой классический лыжный ход используется при отталкивании в начале спуска?

- А) попеременный двухшажный ход;
- Б) одновременный одношажный ход;
- Г) одновременный бесшажный ход.

16. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

- А) 2;
- Б) 4;
- В) 3;
- Г) 5.

17. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

- А) из зоны нападения;
- Б) с любой точки площадки;
- В) из зоны защиты;
- Г) с любого места внутри трех очковой линии.

18. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

- А) для мышц ног;
- Б) типа потягивания;
- В) махового характера;
- Г) для мышц шеи.

19. Бег на дальние дистанции относится к:

- А) легкой атлетике;
- Б) спортивным играм;
- В) спринту;

Г) бобслею.

20. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

А) низкий старт;

Б) высокий старт;

В) вид старта по желанию бегуна.

### Типовые критерии оценки сформированности компетенций

Оценка экзаменатора, уровень	Критерии (дописать критерии в соответствии с компетенциями)
«отлично», высокий уровень	Обучающийся показал прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи повышенной сложности, свободно использовать справочную литературу, делать обоснованные выводы из результатов расчетов или экспериментов
«хорошо», повышенный уровень	Обучающийся показал прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты расчетов или эксперимента
«удовлетворительно», пороговый уровень	Обучающийся показал знание основных положений учебной дисциплины, умение получить с помощью преподавателя правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой, знакомство с рекомендованной справочной литературой
«неудовлетворительно», ниже порогового уровня	При ответе обучающегося выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины
Результат зачета	Критерии
«зачтено»	Обучающийся показал знания основных положений учебной дисциплины, умение решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты расчетов или эксперимента
«не зачтено»	При ответе обучающегося выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное

Оценка экзаменатора, уровень	Критерии (дописать критерии в соответствии с компетенциями)
	решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины