

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение «Технический колледж им. В.Д. Поташова»



Э.Т. Ахметова

2023г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 15.02.16 Технология машиностроения

Квалификация выпускника: техник-технолог

Форма обучения: очная на базе основного общего образования

Язык обучения: русский

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению  
на заседании предметно–цикловой комиссии  
«Машиностроения»

Протокол № 11 от «09» 06 2023 г.

Председатель А С.М. Астраханцева

## Структура комплекта контрольно-оценочных средств

1. Формы и методы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины (Таблица 1) .....	3
2. Формы контроля и оценивания элементов учебной дисциплины (Таблица 2) .....	3
3. Контрольно-оценочные материалы по каждому элементу учебной дисциплины .....	5
3.1. Текущий контроль.....	5
3.1.1.Сдача нормативов по темам учебной дисциплины.....	5
3.1.2. Практические занятия.....	5
3.2. Контрольно-оценочные материалы зачета.....	10
I.    Программа и процедура зачет .....	10
II.   Материально-техническое и информационное обеспечение .....	11

# 1. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 1

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.	оценка выполнения контрольных нормативов
<b>знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	оценка выполнения упражнений контрольного тестирования
основы здорового образа жизни.	оценка выполнения упражнений контрольного тестирования

## 2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Элементы учебной дисциплины	Формы и методы оценивания по видам контроля	
	Текущий контроль	Итоговый контроль по дисциплине
Учебная дисциплина		Дифференцированный зачет - сдача контрольных нормативов
Теоретический материал	Устный опрос по темам дисциплины	
Практические работы	Контроль выполнения упражнений и нормативов	
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Проверка результатов самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся	

### 3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### 3.1. Текущий контроль

##### 3.1.1. Сдача нормативов по темам учебной дисциплины

Контрольные зачеты сдаются по нормативам, разработанным и утвержденным Министерством образования Российской Федерации. Контрольные зачеты составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена (основной профессиональной образовательной программы\*) выпускника по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям) (по отраслям).

##### Критерии оценки:

Результаты оцениваются по нормативам, разработанным и утвержденным Министерством образования Российской Федерации.

Нормативы составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена (основной профессиональной образовательной программы\*) выпускника по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям) (по отраслям).

##### 3.1.2. Практические занятия

Выполняются в соответствии установленных нормативов, оцениваются по результатам выполнения заданий практической работы.

##### Критерии оценки:

Оценка уровня физической подготовленности девушек по адаптивной физической культуре

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседания на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	8	6	4
Силовой тест – отжимание от скамейки	10	8	5
Координационный тест – челночный бег 3х10м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1кг из-	9,5	6,5	5,0

за головы (м)			
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - ЛФК (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности юношей по адаптивной физической культуре

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	11,00	13,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	200	190	150
Приседания на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	10	8	5
Силовой тест – отжимание от скамейки	20	10	5
Координационный тест – челночный бег 3х10м (с)	7,3	8,0	8,3
Бросок набивного мяча 1кг из- за головы (м)	10,5	7,5	6,5
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - ЛФК (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

№ п\п	Контроль ные упражнений. Вид.	По л	I курс			II курс			III курс			IV курс		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1.	Баскетбо л. Ведение и попадани е в	Ю Д	1	2	3	1	2	3	2	3	4	3	4	5

	кольцо из 5 бросков.													
2.	Штрафные броски из 10 бросков	Ю Д	1	2	3	1	2	3	2	3	5	4	5	6
3.	Волейбол. Нижняя и верхняя прямые подачи из 6 подач	Ю Д	1	2	3	1	2	3	2	3	4	3	4	5
4.	Прямой нападающий удар из зоны «4» в правую половину площадки, с передачи из зоны «3» (из 6 попыток)	Ю Д	1	2	3	1	2	3	2	3	4	3	4	5
5.	Нападающий удар с места и разбега.	Ю Д	По заданию преподавателя											
6.	Постановка блока	Ю Д	По заданию преподавателя											
7.	Игра в парах	Ю Д	По заданию преподавателя											
8.	Атлетическая гимнастика	Ю	По заданию преподавателя											

Практические работы составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена (основной профессиональной образовательной программы\*) выпускника по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), оформлены в виде сборника методических рекомендаций по выполнению

практических работ. Сборник содержит титульный лист, содержание, пояснительную записку.

### Перечень практических работ, формы контроля

Таблица 3

№ п/п	Раздел программы, тема	Практическое занятие	Формы контроля
Раздел 1. Общая физическая подготовка.			
1	Тема 1.2. Совершенствование техники ходьбы и бега.	Бег на дистанции: 500 метров, 100 метров	оценка
2	Тема 1.2. Обучение комплексам ОРУ с предметами и без предметов	Комплексы ОРУ	оценка
3	Тема 1.2. Совершенствование техники силовых упражнений.	Комплексы упражнений с гантелями	оценка
Раздел 2. Спортивная и атлетическая гимнастика			
4	Тема 2.1. Техника выполнения упражнений на спортивных снарядах.	Выполнение упражнений на перекладине	оценка
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол).			
5	Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками Тема 3.2. Техника нападающего удара и блокирования Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча Тема 3.4. Двусторонняя игра	Техника приема и передачи мяча (верхней и нижней)	оценка
		Техника подачи мяча в игру	оценка
		Техника нападающего удара	оценка
		Техника двухсторонних игр	оценка
Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол).			
6	Тема 4.1. Техника ведения и передачи мяча. Тема 4.2. Комбинационные действия Тема 4.3. Штрафные броски двусторонняя игра Тема 4.4. Двусторонняя игра	Техника приема и перемещения	оценка
		Техника бросков с места, бросков в движении	оценка
		Тактика игр в защите и нападении	оценка

		Техника двухсторонних игр	оценка
<b>Раздел 5. Спортивные игры (настольный теннис).</b>			
	Тема 5.1. Способы держания ракетки и техника передвижений. Тема 5.2. Техника ударов по мячу справа, слева. Тема 5.3. Техника подачи и приема в настольном теннисе. Тема 5.4. Двухсторонняя игра	Техника передвижений	оценка
		Техника ударов по мячу	оценка
		Техника подачи и приема	оценка
		Техника двухсторонней игры	оценка

### **3.2. Контрольно-оценочные материалы контрольных нормативов**

#### **I. Программа и процедура дифференцированного зачета**

Контрольные нормативы составлены на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС СПО к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена (основной профессиональной образовательной программы\*) выпускника по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям).

В результате освоения тем обучающийся *должен знать*:

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

#### **II. Материально-техническое и информационное обеспечение**

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном комплексе в составе:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.).

#### **Информационное обеспечение обучения**



## **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

### **Основные источники:**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2016.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов НПО. — М., 2015.

### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2014.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов ссузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2014.
3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2014.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2016.
6. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2015
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2017.