

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Горшкова Надежда Кимовна
Должность: Директор
Дата подписания: 16.04.2024
Уникальный программный ключ:
6e4febd30540ffff35fc4c6217bc0cf1c72a27f9

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики «Чебоксарский экономико-технологический колледж»
Министерства образования Чувашской Республики

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

СГ.03. Физическая культура

по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем

Разработан в соответствии с требованиями
Федерального государственного
образовательного стандарта среднего
профессионального образования по
специальности 25.02.08 Эксплуатация
беспилотных авиационных систем

УТВЕРЖДЕН
приказом от «26» января 2024 г. №_

РАССМОТРЕНА

на заседании цикловой комиссии цикловой комиссии общегуманитарных
и социальных дисциплин

Протокол № _____ от " ____ " _____ 2024 г.

Председатель ЦК: _____/Е.В. Титова /

Разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики «Чебоксарский экономико-технологический колледж»
Министерства образования Чувашской Республики

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Программа текущей аттестации (комплект оценочных средств для оценки уровня освоения умений, усвоения знаний, сформированности общих и профессиональных компетенций при проведении текущего контроля).
3. Программа промежуточной аттестации (комплект оценочных средств для оценки освоения умений и усвоения знаний, сформированности общих и профессиональных компетенций при проведении промежуточной аттестации).

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ФОС предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины и состоит из программы текущей аттестации и программы промежуточной аттестации.

ФОС разработан на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем;
- рабочей программы учебной дисциплины **СГ.03. Физическая культура**.

Текущий контроль осуществляется в процессе обучения на каждом занятии в ходе освоения материала в форме устного опроса, выполнения письменных заданий по теме занятия. В ходе текущего контроля осуществляется индивидуальное корректирующее общение преподавателя с обучающимся. При наличии трудностей и (или) ошибок у обучающегося преподаватель в ходе текущего контроля дублирует объяснение нового материала с учетом особенностей восприятия и усвоения обучающимся содержания материала учебной дисциплины.

В результате освоения дисциплины **СГ. 03 Физическая культура** обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО следующими умениями (У), знаниями (З), общими компетенциями (ОК), профессиональным компетенциям (ПК), практическим опытом (ПО):

- У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
- З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- З2. Основы здорового образа жизни

Перечень общих компетенций

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам;
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Оценка текущего контроля носит комплексный характер и включает в себя результаты прохождения всех оценочных мероприятий, проходивших в течение освоения программы дисциплины **СГ. 03 Физическая культура**.

2. ПРОГРАММА ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

Формы и методы текущего контроля: устный и письменный опрос, тестирование, выполнение практических работ, выполнение и защита реферата, аудиторная самостоятельная работа, исследовательское задание – создание и защита электронной презентации, самостоятельная работа и т.п.

При проведении аудиторной контрольной работы обучающийся прочитывает задания соответствующего варианта контрольной работы и отвечает письменно на вопросы (решает задания) в любом порядке. Время выполнения контрольной работы: 45 мин.

Реферативное задание является формой самостоятельной работы обучающихся. Реферат выполняется в соответствии с методическими рекомендациями по его выполнению, оформляется в бумажном варианте в соответствии со стандартом колледжа и по желанию обучающегося может сопровождаться электронной презентацией. Защита реферата

проводится в устной форме в рамках теоретических занятий.

Аудиторная самостоятельная работа проводится после выполнения практической работы по изученной теме. Задания выполняются обучающимся в строгой последовательности без консультации преподавателя.

Выполнение исследовательского задания, результатом которого выступает разработка электронной презентации, является формой самостоятельной работы обучающихся. Электронная презентация разрабатывается обучающимися индивидуально. Защита презентации проводится в устной форме в рамках теоретических занятий. При подготовке выступления по презентации можно руководствоваться рекомендациями к подготовке устного сообщения.

Устный опрос – контроль, проводимый после изучения материала по одному или нескольким темам (разделам) дисциплины в виде ответов на вопросы и обсуждения ситуаций;

Письменный контроль – контроль, предполагающий работу с поставленными вопросами, решением задач, анализом ситуаций, выполнением практических заданий по отдельным темам (разделам) курса;

Комбинированный опрос – контроль, предусматривающий одновременное использование устной и письменной форм оценки знаний по одной или нескольким темам;

Защита и презентация домашних заданий – контроль знаний по индивидуальным или групповым домашним заданиям с целью проверки правильности их выполнения, умения обобщать пройденный материал и публично его представлять, проследить логическую связь между темами курса

Тесты – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений, обучающегося.

При проведении текущего контроля успеваемости обучающихся используются следующие критерии оценок:

1) Критерии оценки выполнения устного опроса, контрольной работы, тестовых заданий, аудиторной самостоятельной работы:

Процент результативности	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
70 ÷ 89	4	хорошо
50 ÷ 69	3	удовлетворительно
менее 49	2	неудовлетворительно

Все запланированные контрольные, самостоятельные работы и тесты по дисциплине обязательны для выполнения.

2) Критерии оценки реферата:

оценка **«отлично»** выставляется за реферат, который носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами;

оценка **«хорошо»** выставляется за грамотно выполненный во всех отношениях реферат при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении;

оценка **«удовлетворительно»** выставляется за реферат, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностностью, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные выводы;

оценка **«неудовлетворительно»** выставляется за реферат, который не носит исследовательского характера, не содержит анализа источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер.

3) Критерии оценки электронной презентации:

Критерии оценки	Содержание оценки
1. Содержательный критерий	обоснование выбора темы, знание предмета и свободное владение материалом, грамотное

Критерии оценки	Содержание оценки
(0-20 баллов)	использование научной терминологии, импровизация, речевой этикет
2. Логический критерий (0-20 баллов)	стройное логико-композиционное построение речи, доказательность, аргументированность
3. Речевой критерий (0-20 баллов)	использование языковых (метафоры, фразеологизмы, пословицы, поговорки и т.д.) и неязыковых (поза, манеры и т.д.) средств выразительности; фонетическая организация речи, правильность ударения, четкая дикция, логические ударения и т.д.
4. Психологический критерий (0-20 баллов)	взаимодействие с аудиторией (прямая и обратная связь), знание и учет законов восприятия речи, использование различных приемов привлечения и активизации внимания
5. Критерий соблюдения дизайн-эргономических требований к компьютерной презентации (0-20 баллов)	соблюдение требований к первому и последнему слайдам, прослеживание обоснованной последовательности слайдов и информации на слайдах, необходимое и достаточное количество фото- и видеоматериалов, учет особенностей восприятия графической (иллюстративной) информации, корректное сочетание фона и графики, органичное соответствие дизайна презентации ее содержанию, грамотное соотношение устного выступления и компьютерного сопровождения, общее впечатление от мультимедийной презентации

Количество набранных баллов по критериям оценки презентации	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

В соответствии с принципами технологии групповой работы при оценивании электронной презентации выставляется одна оценка всем участникам микрогруппы. Обучающиеся, не представившие готовую электронную презентацию или представившие работу, которая была оценена на «неудовлетворительно», не допускаются к сдаче дифференцированного зачета по дисциплине.

**Контрольно-оценочные средства по физической культуре
для проведения текущей аттестации (для оценки уровня освоения умений, усвоения
знаний при проведении текущего контроля)**

Тест (пример) ОК 1, ОК3, ОК4

для освобожденных обучающихся по состоянию здоровья для обучающихся 2 - 4 курса

1. В переводе с греческого «гимнастика» означает:

- а) гибкий;
- б) упражняю;
- в) преодолевающий.

2. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:

- а) Осло;
- б) Саппоро;
- в) Сочи;
- г) Ванкувере.

3. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

- а) влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
- б) генетикой и наследственностью человека;
- в) влиянием социальных и экологических факторов;
- г) двигательной активностью человека.

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

- а) для мышц ног;
- б) типа потягивания;
- в) махового характера;
- г) для мышц шеи.

5. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- а) через рот и нос попеременно;
- б) через рот и нос одновременно;
- в) только через рот;
- г) только через нос.

6. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

- а) 3 минуты;
- б) 7 минут;
- в) 5 минут;
- г) 10 минут.

7. 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.

8. 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.

9. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

- а) гимнастикой;
- б) соревнованием;
- в)видом спорта.

10. Основной методикой воспитания физических качеств является:

- а) простота выполнения упражнений;
- б) постепенное повышение силы воздействия;
- в) схематичность упражнений;
- г) продолжительность педагогических воздействий.

11. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

- а) ползание;
- б) лазанье;
- в) прыжки;
- г) метание;
- д) группировка;
- е) упор.

12. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):

- а) метание дротика;
- б) ускорения;
- в) толчок гири;
- г) подтягивание;
- д) кувырки;
- е) стойка на одной руке.

13. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а) сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;
- б) сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
- в) сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
- г) сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

14. Пять олимпийских колец символизируют:

- а) пять принципов олимпийского движения;
 - б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
 - в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
 - г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.
- 15. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):**

- а) Вячеслав Фетисов;
- б) Юрий Титов;
- в) Александр Попов;
- г) Александр Карелин.

16. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

- а) биологический возраст;
- б) календарный возраст;
- в) скелетный и зубной возраст.

17. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

- а) асоциальное поведение;
- б) уважительную привычку;
- в) вредную привычку;
- г) консеквентное поведение.

18. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:

- а) 20-ой;
- б) 21-ой;
- в) 22-ой;
- г) 23-ой.

19. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а) «с разбега»;
- б) «перешагиванием»;
- в) «перекатом»;
- г) «ножницами».

20. Гиподинамия — это:

- а) пониженная двигательная активность человека;
- б) повышенная двигательная активность человека;
- в) нехватка витаминов в организме;
- г) чрезмерное питание.

Содержание и нормативы дифференцированного зачёта по учебной дисциплине СГ.03 «Физическая культура»

Курс: 2, семестр: 4;

Курс 3, семестр 6;

Курс 4, семестр 8

Оценка уровня физических способностей обучающихся

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся основной медицинской группы здоровья

№		Мужчины					Женщины				
п/п	Упражнение	Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м. (сек.)	13.4	13.7	14.0	14.6	15.0	15.6	16.0	16.5	17.2	17.7
2	Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	3.10	3.20	3.25	3.35	3.45	1.30	1.40	1.53	2.03	2.15
3	Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	12.0 0	12.3 0	13.3 0	14.3 0	15.0 0	10.2 0	10.3 0	10.5 0	11.1 5	11.4 5
4	Бег на лыжах 2 км (мин. сек.)						10.5 0	12.0 0	13.2 0	13.5 0	15.1 0
5	Бег на лыжах 3 км (мин. сек.)	14.0 0	15.3 0	16.3 0	17.3 0	17.5 0	17.5 0	18.2 0	19.2 0	20.0 0	20.4 0
6	Бег на лыжах 5 км (мин. сек.)	23.3 0	25.3 0	26.3 0	28.0 0	29.3 0					
7	Стрельба	40	35	30	25	20	40	35	30	25	20
8	Метание гранаты 700г., 500 г.(м. см.)	42.0 0	38.0 0	35.0 0	32.0 0	25.0 0	27.0 0	25.0 0	22.0 0	19.0 0	17.0 0
9	Прыжок в длину: с разбега с места (м. см.)	480	450	430	410	400	380	360	350	340	330
		260	240	230	215	200	205	195	190	185	175
10	Подтягивание – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	15	13	11	9	7	25	20	17	14	10

11	Поднимание и опускание туловища из положения лежа (кол. раз)						60	50	40	30	20
12	Прыжки через гимнастическую скакалку						160	145	135	125	120
13	Выход силой в упор на одну руку на перекладине (кол.раз)	7	5	3	2	1					
14	Рывок гири 16	30	25	20	15	10					

	кг (кол.раз)										
15	Толчок гири 16 кг (кол.раз)	25	20	16	10	8					
16	Колесо гимнастическое – вращение за 1 мин. в обе стороны (кол.раз)	16	14	8	6	5	12	10	8	6	4

Обязательные нормативы по ОПФ (юноши): бег 100 м, 1000 м, 3000 м, подтягивание.

Обязательные нормативы по ОПФ (девушки): бег 100 м, 500 м, 2000 м, сгибание рук в упоре лежа.

Таблица определения итоговой оценки

№ п/п	Оценка	Средняя арифметическая сумма	
		баллов	
		2 – 4 курс	
1	«Отлично»	3.0	
2	«Хорошо»	2.0 3.0	
3	«Удовлетворительно»	1.5	

Оценка в баллах за выполнение нормативов суммируется и делится на количество этих нормативов. По среднему баллу определяется при выполнении всех зачетных требований дифференцированная оценка.

Обучающихся, имеющих отклонения в здоровье и физическом развитии, преподаватель может освободить от выполнения отдельных упражнений, учитывая показанные ими результаты по остальным упражнениям.

Обучающиеся подготовительной и специальной медицинской групп выполняют те же самые нормативы, но без учета времени.

Тестовые задания для оценки освоения учебной дисциплины ОК 1, ОК3, ОК4

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

-Время на подготовку и выполнение:

- подготовка - 5 мин.;
- выполнение - 20 мин.;
- оформление и сдача - 5 мин.;
- всего - 30 мин.

-Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

- а. быстротой
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

- а. мяч засчитан
- б. мяч не засчитан
- в. пере подача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

- а. голеностопе, коленном суставе
- б. бедре, стопе, голени
- в. голени

5. К подвижным играм относятся:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима занятиях:

- а. боксом
- б. стайерским бегом
- в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
- б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
- в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

- а. Лейк - Плесиде
- б. Солт-Лейк-Сити
- в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

- а. 30 км
- б. 20км
- в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

- а. 776 г. до н.э.
- б. 876 г. до н.э.
- в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
- б. гимнастика

в. керлинг

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

а. батут

б. гимнастика

в. керлинг

14. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:

а. артериям

б. капиллярам

в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

а. Хуан Антонио Самаранчу

б. Пьеру Де Кубертену

в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 см

б. 220 см

в. 263 см

Критерии оценивания тестовых заданий

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Шкала оценки образовательных достижений Эталоны ответов к тестовым заданиям № задания	ответ	№ задания	ответ	№ задания	ответ	№ задания	ответ
1		6		11		16	
2		7		12		17	
3		8		13		18	
4		9		14		19	
5		10		15		20	

Содержание и нормативы дифференцированного зачёта по учебной дисциплине СГ.03 «Физическая культура» для групп, осваивающих программу подготовки специалистов среднего звена

Оценка уровня физических способностей обучающихся

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся основной медицинской группы здоровья

№ п/п	Упражнение	Мужчины					Женщины				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м. (сек.)	13.4	13.7	14.0	14.6	15.0	15.6	16.0	16.5	17.2	17.7
2	Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	3.10	3.20	3.25	3.35	3.45	1.30	1.40	1.53	2.03	2.15
3	Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	12.0 0	12.3 0	13.3 0	14.3 0	15.0 0	10.2 0	10.3 0	10.5 0	11.1 5	11.4 5
4	Бег на лыжах 2 км (мин. сек.)						10.5 0	12.0 0	13.2 0	13.5 0	15.1 0
5	Бег на лыжах 3 км (мин. сек.)	14.0 0	15.3 0	16.3 0	17.3 0	17.5 0	17.5 0	18.2 0	19.2 0	20.0 0	20.4 0
6	Бег на лыжах 5 км (мин. сек.)	23.3 0	25.3 0	26.3 0	28.0 0	29.3 0					
7	Стрельба	40	35	30	25	20	40	35	30	25	20

8	Метание гранаты 700г., 500 г.(м. см.)	42.0 0	38.0 0	35.0 0	32.0 0	25.0 0	27.0 0	25.0 0	22.0 0	19.0 0	17.0 0
9	Прыжок в длину: с разбега с места (м. см.)	480 260	450 240	430 230	410 215	400 200	380 205	360 195	350 190	340 185	330 175
10	Подтягивание – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	15	13	11	9	7	25	20	17	14	10
11	Поднимание и опускание туловища из положения лежа (кол. раз)						60	50	40	30	20
12	Прыжки через гимнастическую скакалку						160	145	135	125	120
13	Выход силой в упор на одну руку на перекладине (кол.раз)	7	5	3	2	1					
14	Рывок гири 16 кг (кол.раз)	30	25	20	15	10					
15	Толчок гири 16 кг (кол.раз)	25	20	16	10	8					
16	Колесо гимнастическое – вращение за 1 мин. в обе стороны (кол.раз)	16	14	8	6	5	12	10	8	6	4