

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Горшкова Надежда Кимовна

Должность: Директор

Дата подписания: 16.05.2025

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 «29» мая 2025 г. №280

РАССМОТРЕНА

на заседании цикловой комиссии цикловой комиссии общегуманитарных  
и социальных дисциплин

Протокол № \_\_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025 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