

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ



Приказ № 108 от 31 августа 2022г

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

*БУД.06 Физическая культура
по специальности*

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем

код и наименование специальности

Фонд оценочных средств разработан на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности:

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем
код и наименование специальности

- рабочей программы учебной дисциплины: БУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

наименование учебной дисциплины

- локальных актов ГАПОУ «Теплошский государственный колледж гражданской защиты»

Разработчик:

Селюков В.Н., преподаватель физической культуры ГАПОУ «Теплошский государственный колледж гражданской защиты»

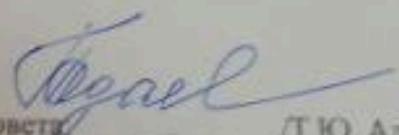
Рассмотрен и одобрен на заседании предметно-цикловой комиссии ФК и ОБЖ ГАПОУ «Теплошский государственный колледж гражданской защиты»

протокол № 1, от 29.08.2022 г.

председатель ПЦК:  /Ибрагимов А.В./

Рассмотрен педагогическим советом ГАПОУ «Теплошский государственный колледж гражданской защиты»,

протокол № 1, от 29.08.2022 г.

председатель педагогического совета  /Т.Ю. Алаева/

1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

1.1. Общие положения

Фонд оценочных средства (ФОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины **БУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

ФОС включают оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Содержание образовательной программы учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов освоения дисциплины подлежащих проверке:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;

• межпредметных:

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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

ПК 1.1. Организовывать и осуществлять предварительную и предполетную подготовку беспилотных авиационных систем самолетного типа в производственных условиях.

ПК 2.1. Организовывать и осуществлять предварительную и предполетную подготовку беспилотных авиационных систем вертолетного типа в производственных условиях.

1.3. Распределение оценивания результатов обучения

Результаты освоения дисциплины	Результаты освоения дисциплины направлены на формирование		Формы и методы оценки
	ОК и ПК	ЛР	
личностные:			
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	ОК. 1, ОК.04, ОК.08,ПК 1.1, ПК 2.1	-----	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение
сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	ОК. 1, ОК.04, ОК.08,ПК 1.1, ПК 2.1	-----	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение
потребность к самостоятельному	ОК. 1,	-----	Устный опрос, тесты,

использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	ОК.04, ОК.08,ПК 1.1, ПК 2.1		практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	ОК. 1, ОК.04, ОК.08,ПК 1.1, ПК 2.1	-----	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение
формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	ОК. 1, ОК.04, ОК.08,ПК 1.1, ПК 2.1	-----	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	ОК. 1, ОК.04, ОК.08,ПК 1.1, ПК 2.1	-----	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	ОК. 1, ОК.04, ОК.08,ПК 1.1, ПК 2.1	-----	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	ОК. 1, ОК.04, ОК.08,ПК 1.1, ПК 2.1	-----	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение

формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	ОК. 1, ОК.04, ОК.08,ПК 1.1, ПК 2.1	-----	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	ОК. 1, ОК.04, ОК.08,ПК 1.1, ПК 2.1	-----	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	ОК. 1, ОК.04, ОК.08,ПК 1.1, ПК 2.1	-----	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение
– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	ОК. 1, ОК.04, ОК.08,ПК 1.1, ПК 2.1	-----	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение
готовность к служению Отечеству, его защите	ОК. 1, ОК.04, ОК.08,ПК 1.1, ПК 2.1	-----	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение
межпредметные			
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	ОК. 1, ОК.04, ОК.08,ПК 1.1, ПК 2.1	-----	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение

готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	ОК. 1, ОК.04, ОК.08,ПК 1.1, ПК 2.1	-----	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ	ОК. 1, ОК.04, ОК.08,ПК 1.1, ПК 2.1	-----	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение
готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	ОК. 1, ОК.04, ОК.08,ПК 1.1, ПК 2.1	-----	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	ОК. 1, ОК.04, ОК.08,ПК 1.1, ПК 2.1	-----	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение
умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.	ОК. 1, ОК.04, ОК.08,ПК 1.1, ПК 2.1	-----	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение
предметные			
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности	ОК. 1, ОК.04, ОК.08,ПК	-----	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы,

для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	1.1, ПК 2.1		наблюдение
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	ОК. 1, ОК.04, ОК.08,ПК 1.1, ПК 2.1	-----	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	ОК. 1, ОК.04, ОК.08,ПК 1.1, ПК 2.1	-----	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	ОК. 1, ОК.04, ОК.08,ПК 1.1, ПК 2.1	-----	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	ОК. 1, ОК.04, ОК.08,ПК 1.1, ПК 2.1	-----	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел/Тема	Контрольно-оценочные средства
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной	Раздел 1. Тема 1.1.- 1.24 Раздел 2. тема 2.1- 2-8	Задание 1.1.1, задание 1.1.2 задание 2.1.1

деятельности, применительно к различным контекстам	Раздел 3 Тема 3.1-3.18 Раздел 4. Тема 4.1-4-9	Задание 3.1.1 Задание 4.1.1
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Раздел 1. Тема 1.1.- 1.24 Раздел 2. тема 2.1- 2-8 Раздел 3 Тема 3.1-3.18 Раздел 4. Тема 4.1-4-9	Задание 1.1.1, задание 1.1.2 задание 2.1.1 Задание 3.1.1 Задание 4.1.1
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Раздел 1. Тема 1.1.- 1.24 Раздел 2. тема 2.1- 2-8 Раздел 3 Тема 3.1-3.18 Раздел 4. Тема 4.1-4-9	Задание 1.1.1, задание 1.1.2 задание 2.1.1 Задание 3.1.1 Задание 4.1.1
ПК 1.1. Организовывать и осуществлять предварительную и предполетную подготовку беспилотных авиационных систем самолетного типа в производственных условиях	Раздел 1. Тема 1.1.- 1.24	Задание 1.1.1, задание 1.1.2
ПК 2.1. Организовывать и осуществлять предварительную и предполетную подготовку беспилотных авиационных систем вертолетного типа в производственных условиях	Раздел 1. Тема 1.1.- 1.24	Задание 1.1.1, задание 1.1.2

2. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

2.1. Оценочные средства текущего контроля успеваемости

Наблюдение за техникой выполнения упражнений (Соответствие техническим требованиям) , Контрольные нормативы (Выполнение норматива (по полу))

Раздел	Форма оценки	Критерии
Легкая атлетика	Зачет: бег 100 м, прыжки в длину, метание мяча	Время/результат (нормативы для юношей/девушек)
Лыжная подготовка	- Зачет: техника ходов (ОДХ, ОБХ), спуски, подъемы	Правильность техники Время прохождения

		дистанции (3 км/5 км)
Спортивные игры	- Учебные игры (баскетбол, волейбол) Технические элементы (подачи, передачи)	Качество выполнения элементов

Раздел 1. Тема 1.1

Задание 1.1.1 Тематика устного вопроса

1. Как физическая культура способствует формированию общекультурных ценностей и личностных качеств, важных для профессиональной деятельности студента СПО?

(Пример ответа: развивает дисциплину, стрессоустойчивость, умение работать в команде, укрепляет здоровье, что необходимо для продуктивной работы по специальности.)

2. Назовите основные цели физического воспитания в системе СПО. Как они связаны с подготовкой к будущей профессии?

(Пример ответа: укрепление здоровья, формирование двигательных навыков, профилактика профессиональных заболеваний, воспитание морально-волевых качеств, адаптация к нагрузкам в трудовой деятельности.)

3. Объясните, каким образом физическая культура взаимодействует с общей культурой общества. Приведите примеры из вашей профессиональной сферы.

(Пример ответа: через пропаганду здорового образа жизни, сохранение традиций (национальные виды спорта), интеграцию этических норм (честность, уважение к сопернику). Для поваров: выносливость для работы в условиях высоких температур.)

4. Какие профессиональные заболевания характерны для вашей специальности и как физическая культура помогает их предотвратить? (Пример для IT-специалистов: нарушение осанки, синдром запястного канала. Профилактика: упражнения для спины, разминка для суставов, аэробные нагрузки.)

5. Опишите методы физического воспитания, которые наиболее эффективны для развития профессионально важных качеств в вашей профессии. Почему вы выбрали именно их?

(Пример для медработников: упражнения на мелкую моторику (тренажеры для рук), кардиотренировки (для выносливости в условиях долгого рабочего дня), дыхательные практики (стрессоустойчивость).)

Критерии оценки:

- Понимание связи физкультуры с профессией.
- Умение применять теорию к своей специальности.
- Аргументированность и конкретные примеры.

Раздел 1 Тема 1.2-1.24

Задание 1.1.2.

№	Норматив	Юноши (оценки)	Девушки (оценки)	
1	Бег 100 метров (сек)			
		5	13,5	16
		4	14,5	17
		3	15,5	18
2	Прыжок в длину с места (см)			
		5	240	190

		4	220	170
		3	200	150
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)			
		5	40	30
		4	30	20
		3	20	10
4	Подтягивание (юноши, раз)			
		5	12	-
		4	10	-
		3	8	-
5	Поднимание туловища лежа на спине (девушки, раз)			
		5	-	40
		4	-	30
		3	-	20
6	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)			
		5	15	20
		4	10	15
		3	5	10
7	Бег 1000 метров (мин:сек)			
		5	03:30:00	04:30:00
		4	04:00:00	05:00:00
		3	04:30:00	05:30:00
8	Бег 2000 метров (девушки, мин:сек)			
		5	-	10:30:00
		4	-	11:30:00
		3	-	12:30:00
9	Бег 3000 метров (юноши, мин:сек)			
		5	13:00:00	-
		4	14:00:00	-
		3	15:00:00	-
10	Прыжок в длину с разбега (см)			
		5	450	350

		4	400	300
		3	350	250
11	Метание малого мяча (м)	5	40	25
		4	35	20
		3	30	15
12	Прыжок в высоту способом «перешагивания» (см)	5	140	120
		4	130	110
		3	120	100

Раздел 2. Тема 2.1-2.8
Задание 2.1.1

Название норматива					
		3	4	5	
1	Выполнение двойного шага и броска мяча в корзину после одного удара стоя с боку (3 м) 3-попытка справа; 3-попытка слева (с ударом об щит)	М	3	4	5
		Д	3	4	5
2	Выполнение двойного шага с ведением с середины площадки (по две попытки слева, справа, с середины, с ударом об щит)	М	3	4	5
		Д	2	3	4
3	Выполнение броска в прыжке с места, расстояние-3 м., бросок выполняется одной рукой (справа-3, слева-3)	М	3	4	5
		Д	2	3	4
4	Выполнение штрафного броска: из 10-ти попыток	М	3	4	5
		Д	2	3	4
5	Выполнение трёхочкового броска: из 10-ти попыток	М	1	2	3
		Д	0	1	2
6	Выполнение ведения мяча на месте под ногой (перевод мяча из правой в левую руку)	М	10	15	20
		Д	5	10	15
7	Выполнение перевода мяча за спиной из правой в левую руку, стоя на месте	М	6	8	10
		Д	4	6	8
8	Выполнение ведения мяча «змейкой»; (6 препятствий, расстояние-2 м, старт с лицевой линии, финиш по контрольной линии) длина дист. 16м	М	12.0	11.4	10.9
		Д	13.0	12.5	12.0
9	Выполнение ведения мяча зиг-заг к точкам, на точках выполнить разворот со сменой рук (расстояние от точки до точки 6 м.)	М	21.5	20.6	20.1
		Д	24.0	23.0	22.0
10	Выполнение «челночного» бега сведением, со сменой рук: 4х6 м., с касанием линии	М	9.0	8.5	8.0
		Д	10.2	9.5	9.0
11		М	6	8	10

	Выполнение перевода мяча под ногой на месте со сменой рук и ног прыжком	Д	-	-	-
12	Выполнение ведения мяча «паук» на месте (с. выполнения)	М	10.0	15.0	20.0
		Д	5.0	7.0	12.0
13	Выполнение перевода мяча под ногами сидя на скамейке из правой в левую руку	М	6	8	10
		Д	3	4	6
14	Выполнение ведения мяча каждым пальцем кисти (левой и правой руками) сидя в полном приседе	М	6	8	10
		Д	4	6	8
15	Выполнение броска из-за спины одной рукой с ловлей над головой (над головой-1 м.)	М	12	14	16
		Д	8	10	12
16	Выполнение броска из-за спины двумя руками с ловлей над головой (над головой-1 м.)	М	16	18	20
		Д	11	13	15
17	Выполнение перевода мяча в стойке баскетболиста двумя руками спереди - назад	М	12	16	20
		Д	8	12	16
18	Выполнение броска и ловли мяча в стойке ноги врозь, руки вверх, сверху за спину двумя руками под ногами, спину прогнуть, ловля спереди	М	3	4	5
		Д	2	3	4
19	Выполнение ловли мяча под ногами в стойке баскетболиста со сменой рук крест-накрест	М	6	8	10
		Д	4	6	8
20	Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в стену с попаданием в круг (диаметр-1 м, высота-170 см от пола, расстояние-250 см от стены с шагом, за 30с)	М	16	20	24
		Д	12	16	20
21	Выполнение передачи мяча с ударом через пол в стену двумя руками, расстояние 3 м. до стены	М	11	13	15
		Д	7	9	11
22	Выполнение броска мяча после разворота на опорной ноге, на 180 градусов, расстояние - 150 см от корзины (3+3 попытки справа и слева от щита)	М	2	3	5
		Д	2	3	4
23	Выполнение паса в отрыв от плеча одной рукой, с попаданием в трёхсекундную зону, исходное положение с лицевой линии площадки. (кол-во раз из 5ти попыток)	М	3	4	5
		Д	3	4	5

Раздел 3 Лыжная подготовка тема 3.1-3.18

Задание 3.1.1

№	Зачет	Критерии оценки
1	Зачет – одновременно бесшажный ход	Оценка 5: Техника выполнения близка к идеальной, движения согласованы, отсутствуют ошибки. Оценка 4 :Незначительные ошибки в технике, но общее выполнение правильное. Оценка 3: Наличие ошибок, но ход выполнен.

2	Зачет – одновременно двухшажный ход	Оценка 5: Четкая согласованность движений, правильная техника, отсутствие ошибок. Оценка 4: Небольшие ошибки в согласованности движений. Оценка 3: Ход выполнен, но с заметными ошибками.
3	Зачет – спуск в основной стойке	-Оценка 5: Устойчивая стойка, контроль скорости, правильное положение тела. -Оценка 4: Незначительные ошибки в стойке или контроле скорости. Оценка 3: Спуск выполнен, но с ошибками в технике.
4	Зачет – подъем «лесенкой»	-Оценка 5: Четкие, ритмичные шаги, правильное использование палок, отсутствие ошибок. -Оценка 4: Небольшие ошибки в ритме или технике. Оценка 3: Подъем выполнен, но с заметными ошибками.
5	Зачет – поворот при спусках переступанием	Оценка 5: Плавный поворот, правильная техника, контроль скорости. -Оценка 4: Незначительные ошибки в технике поворота. Оценка 3: Поворот выполнен, но с ошибками.
6	Зачет по лыжным гонкам	Девушки: 3 км Оценка 5: Время до 18 минут. Оценка 4: Время до 20 минут. Оценка 3: Время до 22 минут. Юноши: 5 км Оценка 5: Время до 25 минут. Оценка 4: Время до 28 минут. Оценка 3: Время до 30 минут.

Пояснения:

1. Технические зачеты (одновременно бесшажный ход, двухшажный ход, спуск в основной стойке, подъем «лесенкой», поворот при спусках переступанием):

- Оценивается правильность выполнения техники, согласованность движений, контроль над лыжами и телом.

- Наличие ошибок снижает оценку.

2. Зачет по лыжным гонкам:

- Оценивается время прохождения дистанции.

- Для девушек и юношей установлены разные нормативы.

3. Критерии оценок:

- Оценка 5: Выполнение близко к идеальному, отсутствие ошибок.

- Оценка 4: Незначительные ошибки, не влияющие на общий результат.

- Оценка 3: Наличие ошибок, но задание выполнено.

Раздел 4 Тема 4.1-4.9

Задание 4.1.1

№	Зачет	Критерии оценки
1	Зачет по технике верхней передачи мяча	Оценка 5: Четкая, точная передача, правильное положение рук и тела, отсутствие ошибок. Оценка 4: Незначительные ошибки в технике, но передача выполнена точно. Оценка 3: Передача выполнена, но с заметными ошибками.
2	Зачет – нижней прямой подачи на результат	Оценка 5: Подача выполнена точно в заданную зону, правильная техника, отсутствие ошибок. Оценка 4: Подача выполнена в зону, но с незначительными ошибками в технике. Оценка 3: Подача выполнена, но с ошибками.
3	Зачет по приему мяча снизу двумя руками	Оценка 5: Мяч принят точно и контролируемо, правильная стойка и техника. Оценка 4: Незначительные ошибки в технике, но мяч принят. Оценка 3: Мяч принят, но с заметными ошибками.
4	Зачет по нижней прямой передаче	Оценка 5: Четкая, точная передача, правильная техника, отсутствие ошибок. Оценка 4: Незначительные ошибки в технике, но передача выполнена. Оценка 3: Передача выполнена, но с ошибками.
5	Зачет по игре «Пионербол»	Оценка 5: Активное участие в игре, правильное выполнение передач и подач, взаимодействие с командой. Оценка 4: Участие в игре с незначительными ошибками. Оценка 3: Участие в игре, но с заметными ошибками.

Пояснения:

Технические зачеты(верхняя передача, нижняя прямая подача, прием мяча снизу, нижняя прямая передача):

Оценивается правильность выполнения техники, точность, контроль мяча.

Наличие ошибок снижает оценку.

Зачет по игре «Пионербол»:

Оценивается активность, правильность выполнения технических элементов и взаимодействие с командой.

Критерии оценок:		
Оценка 5:Выполнение близко к идеальному, отсутствие ошибок.		
Оценка 4:Незначительные ошибки, не влияющие на общий результат.		
Оценка 3:Наличие ошибок, но задание выполнено.		
Дополнительные нормативы для совершенствования навыков:		
№	Тема	Критерии оценки
1	Совершенствование стойки и перемещений	Оценка 5:Правильная стойка, быстрые и точные перемещения. Оценка 4:Незначительные ошибки в стойке или перемещениях. Оценка 3:Перемещения выполнены, но с ошибками.
2	Совершенствование верхней передачи мяча	Оценка 5:Четкая, точная передача, правильная техника. Оценка 4:Незначительные ошибки в технике. Оценка 3:Передача выполнена, но с заметными ошибками.
3	Совершенствование нижней прямой подачи	Оценка 5:Подача выполнена точно в заданную зону, правильная техника. Оценка 4:Подача выполнена в зону, но с незначительными ошибками. Оценка 3:Подача выполнена, но с ошибками.
4	Совершенствование передачи мяча снизу	Оценка 5:Четкая, точная передача, правильная техника. Оценка 4:Незначительные ошибки в технике. Оценка 3:Передача выполнена, но с ошибками.
5	Развитие прыгучести	Оценка 5:Высокие, ритмичные прыжки, правильная техника. Оценка 4:Незначительные ошибки в технике. Оценка 3:Прыжки выполнены, но с заметными ошибками.

2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Комплект оценочных средств предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем

Оценка освоения образовательной программы предусматривает сдачу дифференцированного зачёта.

Нормативы дифференцированного зачета

Упражнения (Единица измерения)	оценка	юноши	девушки
Бег 1 км (мин. сек.)	удовлетворительно	4.20	5.20
	хорошо	4.00	5.00
	отлично	3.50	4.50
Челночный бег 10x10 м. (сек.)	удовлетворительно	32	36
	хорошо	30	34
	отлично	29	32
Подтягивание на перекладине /отжимания (количество раз)	удовлетворительно	6	10
	хорошо	8	15
	отлично	10	20
Прыжок в длину с места (см)	удовлетворительно	170	150
	хорошо	180	160
	отлично	190	170
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	удовлетворительно	31	29
	хорошо	35	31
	отлично	46	40

3. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/[Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев].-12-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2012.-176с. Реком ФГУ «ФИРО»
2. Муллер А.Б. Дядичкин Н.С. Богащенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО.- М:Изд. Юрайт.. 2017.-424 с.

Дополнительные источники:

1. Гимнастика. М.А. Журавин, Н.К. Меньшиков.- М.: «Академия», 2001.
2. Физическая культура. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын.-М.: «Мастерство», 2002.
3. Настольная книга учителя физической культуры. Б.И. Мишин. - М.: Издательство «Аристель», 2003.
4. Лыжный спорт. И.М. Бутин. М.: «Академия», 2004.
5. Спортивные игры. Ю.А. Железняк, Ю.П. Портнов.- М.: «Академия», 2004.
6. Лёгкая атлетика. А.Р. Жилкин, В.М. Кузьмин. – М.: «Академия», 2005.
7. Физическое воспитание. Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко. - М.: «Высшая школа», 2008.

8. Теоретические основы физической культуры. С.И. Жданов. /Учебное пособие. - ОГТИ, 2010.
9. Физическая культура. В.И. Лях. - М, : «Просвещение», 2011.

Интернет – ресурсы:

Интернет – ресурсы:

[http:// window.edu.ru/ windowcatalog/ pdf2txt?p id=1564](http://window.edu.ru/windowcatalog/pdf2txt?p id=1564)

<http://www.mgau.ru/files/ otchet2008g.doc/>

<http://www/referat-911.ru/referat/fizkultura/2objekt77521.html>

[http://www/book-ua.org/FILES/tekstbooks/1_03_2008/tb0104.htm](http://www.book-ua.org/FILES/tekstbooks/1_03_2008/tb0104.htm)

<http://www.fizkulturavscykole.ru>.

<http://sportferus.narod.ru>.