

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ В.Ф. УТКИНА»
Рязанский станкостроительный колледж РГРТУ

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ/МДК

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства

Квалификация выпускника Техник-технолог

Рязань 2024

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании цикловой комиссии
Социальных и правовых дисциплин

Протокол №12 от 07.05.2024
Председатель комиссии Трофимова А.Н.

Разработчик: Егорова Галина Львовна, преподаватель РССК «РГРТУ»

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	4
2 СПЕЦИФИКАЦИЯ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	6
3 МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	6
4 ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛОВ, ОБОРУДОВАНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ	21

1 ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

1.1 Общие положения

Оценочные средства разработаны в соответствии с ФГОС СПО 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

Оценочные средства включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

Обучающийся должен владеть сформированными компетенциями в соответствии с ФГОС СПО, учебным планом

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

ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие,

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

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

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

1.2 Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов	Виды аттестации	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры,	+	+

Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа и релаксации проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	+	+
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике, нормативов по гимнастике, спортивным играм, лыжной подготовке	+	
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний	+	+
Основы здорового образа жизни	обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни		

2 СПЕЦИФИКАЦИЯ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Для текущего контроля используется: опрос, сдача нормативов, оценка самостоятельной работы и другие.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:

3,5,7 семестр – оценка по результатам текущего контроля успеваемости;

Формами промежуточной аттестации являются: дифференцированный зачет.

3 МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:

- выполнение установленных нормативов;
- оценка по результатам текущего контроля успеваемости
- дифференцированный зачет.

Перечень объектов контроля:

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результатов
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры,
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа и релаксации
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике, нормативов по гимнастике, спортивным играм, лыжной подготовке
Основы здорового образа жизни	обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
Средства профилактики перенапряжения	демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Критерии оценки:

Универсальная шкала оценки образовательных достижений.

Процент результативности (процент правильных ответов)	Качественная оценка уровня подготовки	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
90 – 100	5	Отлично
75– 89	4	Хорошо
60– 74	3	Удовлетворительно
менее 60	2	Неудовлетворительно

Контрольные нормативы

1. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы на базе 9 классов 2 курс

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Гимнастика</u>						
Подтягивание (раз)	11	9	7	7	1-5	1-3
Подъем переворотом	5	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за голову (раз)				35	30	25
Сгибание и разгибание рук	25	20	15	12	10	7
Скакалка (за 1 минуту)	120	100	90	130	120	100
Приседание на одной ноге	13	10	8	10	8	6

Брусья (сгиб и разгиб в упоре)	12	10	8	-	-	-
Угол в упоре на брусья (сек)	5	3	2	-	-	-

**2. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов
основной медицинской группы на базе 9 классов 2 курс**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Легкая атлетика</u>						
Бег 100м (сек)	13.7	14.5	15.2	16.3	17.2	17.8
Бег 500м (сек)	-	-	-	2.00	2.10	2.20
Бег 1000м (сек)	3.30	3.45	4.10	-	-	-
Бег 2000м (сек)	-	-	-	11.00	11.30	12.00
Бег 3000м (сек)	13.20	15.00	15.30	-	-	-
Прыжки в длину с места	2.35	2.15	2.10	1.80	1.65	1.45
Прыжки в длину с разбега	4.40	4.10	4.00	3.40	3.10	3.00
Прыжки в высоту с разбега	1.35	1.30	1.25	1.15	1.10	1.05
Метание гранаты 500г (м) 700г (м)	- 34	- 32	- 30	20 -	18 -	15 -

Толкание ядра 5кг (юноши) 3кг (девушки)	9	8	7	8	7	6
---	---	---	---	---	---	---

3. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы на базе 9 классов 2 курс

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Лыжная подготовка</u> 3 км (мин., сек)	-	-	-	19.30	20.00	21.30
5 км (мин.)	26.00	28.00	30.30	-	-	-
10 км (юноши), 5 км (девушки) б.у.в	Без учета времени					

4. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы на базе 9 классов 2 курс

Спортивные игры. Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Волейбол</u> Поддачи: нижняя прямая боковая	5	4	3	5	4	3
Передача мяча сверху над собой	18	12	10	15	12	10

Прием мяча снизу	18	12	10	15	12	10
<u>Баскетбол</u>						
Подача мяча двумя руками от груди о стену (30 сек)	25	23	20	22	20	18
Броски мяча из-под кольца (справа,слева (5 попыток))	4	3	2	3	2	1
Штрафные броски из (10 раз)	5	4	3	5	4	3
Плавание 50м (сек)	0,42	0,56	б/у	1.10	1.16	б/у

**5. Контрольные нормативы
для оценки физической подготовленности студентов
основной медицинской группы на базе
9 классов 3 курс**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Гимнастика</u>						
Подтягивание (раз)	12	10	8	-	-	-
Подъем переворотом	6	4	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за голову (раз)				40	35	30
Сгибание и разгибание рук	35	30	20	15	10	8
Скакалка (за 1 минуту)	120	110	100	140	130	110

Приседание на одной ноге	13	11	9	12	10	8
Брусья (сгиб и разгиб в упоре)	15	12	9	-	-	-
Угол в упоре на брусья (сек)	8	5	3	-	-	-

**6. Контрольные нормативы
для оценки физической подготовленности студентов
основной медицинской группы на базе
9 классов 3 курс**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Легкая атлетика</u>						
Бег 100м (сек)	13.6	14.6	15.0	16.3	17.2	17.8
Бег 500м (сек)	-	-	-	1.50	2.00	2.10
Бег 1000м (сек)	3.20	3.35	4.00	-	-	-
Бег 2000м (сек)	-	-	-	10.30	11.00	11.30
Бег 3000м (сек)	13.00	14.00	15.00	-	-	-
Прыжки в длину с места	2.45	2.35	2.15	1.85	1.70	1.60
Прыжки в длину с разбега	4.50	4.20	4.00	3.45	3.20	3.00
Прыжки в высоту с разбега	1.40	1.35	1.30	1.20	1.15	1.10

Метание гранаты 500г (м) 700г (м)	- 36	- 34	- 32	21 -	18 -	15 -
Толкание ядра 5кг (юноши) 3кг (девушки)	10 -	9 -	8 -	- 9	- 8	- 6

**7. Контрольные нормативы
для оценки физической подготовленности студентов
основной медицинской группы на базе
9 классов 3 курс**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Лыжная подготовка</u> 3 км (мин., сек)	-	-	-	19.00	20.00	21.30
5 км (мин.)	25.00	27.00	30.00	-	-	-
10 км (юноши), 5 км (девушки) б.у.в	Без учета времени					

**8. Контрольные нормативы
для оценки физической подготовленности студентов
основной медицинской группы на базе
9 классов 3 курс**

Спортивные игры. Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3

<u>Волейбол</u>						
Подачи:	5	4	3	5	4	3
Нижняя прямая	5	4	3	5	4	3
Верхняя прямая						
Передача мяча сверху над собой	20	15	10	20	15	10
Прием мяча снизу	20	15	10	20	15	10
<u>Баскетбол</u>						
Подача мяча двумя руками от груди о стену (30 сек)	28	27	25	23	22	20
Броски мяча из- под кольца (справа,слева (5 попыток))	5	3	2	4	3	2
Штрафные броски из (10 раз)	6	5	4	6	5	2
Плавание 50м (сек)	0,45	0,50	б/у	1.10	1.20	б/у

**9. Контрольные нормативы
для оценки физической подготовленности студентов
основной медицинской группы на базе
11 классов 2 курс**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Гимнастика</u>						
Подтягивание (раз)	12	10	9	-	-	-
Подъем переворотом	5	4	3	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа				32	30	25

на спине руки за голову (раз)						
Сгибание и разгибание рук	35	30	25	9	8	6
Скакалка (за 1 минуту)	120	100	90	130	120	100
Брусья (сгиб и разгиб в упоре)	13	11	8	-	-	-
Угол в упоре на брусья (сек)	7	5	2	-	-	-

**10. Контрольные нормативы
для оценки физической подготовленности студентов
основной медицинской группы на базе
11 классов 2 курс**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Легкая атлетика</u>						
Бег 100м (сек)	13.5	14.3	15.0	16.3	17.2	17.8
Бег 500м (сек)	-	-	-	2.00	2.10	2.20
Бег 1000м (сек)	3.30	3.35	3.4	-	-	-
Бег 2000м (сек)	-	-	-	11.30	12.00	12.40
Бег 3000м (сек)	12.50	13.40	14.40	-	-	-
Прыжки в длину с места	2.40	2.30	2.10	1.80	1.65	1.55
Прыжки в длину с разбега	4.40	4.20	4.00	3.30	3.10	3.00
Прыжки в высоту с разбега	1.35	1.30	1.25	1.15	1.10	1.05

Метание гранаты 500г (м) 700г (м)	- 38	- 34	- 28	20 -	18 -	15 -
Толкание ядра 5кг (юноши) 3кг (девушки)	9 -	8 -	7 -	- 8	- 7	- 5

**11. Контрольные нормативы
для оценки физической подготовленности студентов
основной медицинской группы на базе
11 классов 2 курс**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Лыжная подготовка</u> 3 км (мин., сек)	-	-	-	18.00	19.30	22.00
5 км (мин.)	25.30	26.30	28.30	34.30	36.00	38.00
10 км (юноши)	57	59	60	-	-	-

**12. Контрольные нормативы
для оценки физической подготовленности студентов
основной медицинской группы на базе
11 классов 2 курс**

Спортивные игры. Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3

<u>Волейбол</u>						
Подачи: Нижняя прямая Верхняя прямая	5 5	4 4	3 3	5 5	4 4	3 3
Передача мяча сверху над собой	18	13	10	18	13	10
Прием мяча снизу	18	13	10	18	13	10
<u>Баскетбол</u>						
Подача мяча двумя руками от груди о стену (30 сек)	28	27	25	23	22	20
Броски мяча из- под кольца (справа,слева (5 попыток))	4	3	2	4	3	2
Штрафные броски из (10 раз)	5	4	3	5	4	3
Плавание 50м (сек)	0,48	0,54	б/у	0.60	0.75	б/у

**13. Контрольные нормативы
для оценки физической подготовленности студентов
основной медицинской группы на базе
11 классов 3 курс**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Гимнастика</u>						
Подтягивание (раз)	13	11	9	-	-	-
Подъем переворотом	6	5	3	-	-	-
Поднимание туловища из				35	30	25

положения лежа на спине руки за голову (раз)						
Сгибание и разгибание рук	35	30	25	10	18	6
Брусья (сгиб и разгиб в упоре)	15	12	9	-	-	-
Угол в упоре на брусья (сек)	8	5	3	-	-	-

**14. Контрольные нормативы
для оценки физической подготовленности студентов
основной медицинской группы на базе
11 классов 3 курс**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Лыжная подготовка</u> 3 км (мин., сек)	-	-	-	18.00	19.30	22.00
5 км (мин.)	25.30	26.30	28.30	34.30	36.00	38.00
10 км (юноши)	57	59	60	-	-	-

**15. Контрольные нормативы
для оценки физической подготовленности студентов
основной медицинской группы на базе
11 классов 3 курс**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Легкая атлетика</u>						
Бег 100м (сек)	13.2	14.0	14.8	16.0	17.0	17.5
Бег 500м (сек)	-	-	-	1.55	2.05	2.15
Бег 1000м (сек)	3.20	3.25	3.30	-	-	-
Бег 2000м (сек)	-	-	-	11.00	11.50	12.30
Бег 3000м (сек)	12.30	13.30	14.30	-	-	-
Прыжки в длину с места	2.45	2.35	2.15	1.85	1.70	1.60
Прыжки в длину с разбега	4.50	4.30	4.10	3.40	3.20	3.00
Метание гранаты 500г (м) 700г (м)	- 40	- 35	- 30	20 -	18 -	15 -
Толкание ядра 5кг (юноши) 3кг (девушки)	10 -	9 -	8 -	- 9	- 8	- 6

**16. Контрольные нормативы
для оценки физической подготовленности студентов
основной медицинской группы на базе
11 классов 3 курс**

Спортивные игры. Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Волейбол</u>						
Подачи: Верхняя прямая	5	4	3	5	4	3
Передача мяча сверху над собой	20	15	10	20	15	10
Прием мяча снизу	20	15	10	20	15	10
<u>Баскетбол</u>						
Броски мяча из- под кольца (справа,слева (5 попыток))	4	3	2	4	3	2
Штрафные броски из (10 раз)	6	5	4	6	5	3
Плавание 50м (сек)	0,48	0,54	б/у	0.60	0.75	б/у

4 ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛОВ, ОБОРУДОВАНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

4.2 Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.

2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт

6. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023.

7. Орлова, Л. Т. Настольный теннис учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. Дополнительные источники

8. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации – URL:
www.minstm.gov.ru