

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Троицкий технологический техникум»

**СОГЛАСОВАНО:**

Руководитель ЦМК

Сабирова О.В.

«26» мая 2023 г.

**Комплект**

**оценочных средств по учебной дисциплине**

**ОГСЭ.04 Физическая культура/адаптационная физическая культура**

Образовательной программы среднего профессионального образования

(ОП СПО)

По специальности СПО

**08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения**

Разработчик:

Ф.А. Гулов,  
преподаватель физической культуры  
ГБПОУ «ТТТ»

Троицк, 2023 год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. <u>Паспорт комплекта оценочных средств</u> .....	3
2. <u>Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке</u> .....	5
3. <u>Оценка освоения учебной дисциплины</u> .....	10
3.1. <u>Формы и методы оценивания</u> .....	10
3.2. <u>Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины</u> .....	13
4. <u>Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине</u> .....	13
5. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины	

## **1. Паспорт комплекта оценочных средств**

### **1.1. Область применения комплекта оценочных средств**

Комплект оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура/адаптационная физическая культура образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения.

**Комплект оценочных средств позволяет оценить:**

1. Формирование элементов профессиональных компетенций (ПК) и элементов общих компетенций (ОК):

<b>Профессиональные и общие компетенции</b>	<b>Показатели оценки результата</b>	<b>Средства проверки (№ заданий)</b>
1	2	3
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	Демонстрирование патриотической позиции, осознанного поведения на основе традиционных общечеловеческих ценностей	ПЗ
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Применение средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ПЗ

**Условные обозначения: ПЗ – практические задания.**

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура/адаптационная физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

**Умения:**

У1: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У 2: применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

УЗ: пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

**Знания:**

31: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

32: условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

33: средства профилактики перенапряжения.

**Показатели оценки сформированности ОК**

<b>Общие компетенции</b>	<b>Показатели оценки результата</b>	<b>Форма контроля и оценивания</b>
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	Участие в эстафете, посвященной Дню Победы	Портфолио обучающегося
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Сдача нормативов

## **2. Оценка освоения учебной дисциплины:**

### **2.1. Формы и методы оценивания**

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Физическая культура/адаптационная физическая культура», направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Контроль и оценка этих дидактических единиц осуществляются с использованием следующих форм и методов:

- текущий и рубежный контроль: самостоятельная работа по составлению комплекса физических упражнений, дневника самоконтроля, прием контрольных нормативов по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу.

- промежуточная аттестация: дифференцированный зачет.

#### **Критерии оценки типов (видов) заданий для текущего контроля**

<b>№</b>	<b>Тип (вид) задания</b>	<b>Проверяемые знания и умения</b>	<b>Критерии оценки</b>
1	Самостоятельная работа	Знание основ теории и методики физической культуры, умение применять их в повседневной жизни	«5» - 90 – 100% правильных ответов «4» - 80-89% правильных ответов «3» - 70-80% правильных ответов «2» - 69% и менее правильных ответов
2	Контрольные нормативы по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу	Умение выполнять контрольные упражнения	Упражнения должны соответствовать нормативным требованиям

## Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяе- мые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
<b>Раздел 1 Теория</b>						
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здравья.	Устный опрос, самостоятельная работа	З 1, 32, ОК 08.				
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Устный опрос, Самостоятельная работа	У 1, З 1, З 2, З 3, ОК 06, ОК 08.				
Тема 1.3	Устный опрос, самостоятельная работа	У 1, У 2, З 2, З 3,				

<p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями спортом.</p> <p>Контроль уровня совершенствования профессионально-важных психофизиологических качеств.</p>		<p><i>OK 06, OK 08.</i></p>			
<p><b>Тема 1.4</b></p> <p>Социально-биологические основы физической культуры и спорта</p>	<p>Устный опрос, самостоятельная работа</p>	<p><i>У 1, У 2, З 1, З 2, OK 08</i></p>			
<p><b>Раздел 2 Учебно-тренировочные</b></p>					

<b>занятия</b>						
Тема 2.1 Легкая атлетика			<i>Прием контрольных нормативов</i>	<i>Y1, Y2, Y3, OK 08.</i>		
<b>Раздел 3 Учебно-тренировочные занятия</b>						
Тема 3.1 Баскетбол			<i>Прием контрольных нормативов</i>	<i>Y1, Y2, Y3, OK 08.</i>		
<b>Раздел 4 Учебно-тренировочные занятия</b>			<i>Прием контрольных нормативов</i>			
Тема 4.1 Волейбол			<i>Прием контрольных нормативов</i>	<i>Y1, Y2, Y3, OK 08</i>		
<b>Раздел 5 Учебно-тренировочные занятия</b>						
Тема 5.1 Футбол			<i>Прием контрольных нормативов</i>	<i>Y1, Y2, Y3, OK 08</i>		

<b>Раздел 6 Учебно-тренировочные занятия</b>						
Тема 6.1 Легкая атлетика			<i>Прием контрольных нормативов</i>	<i>У1, У2, У3 ОК 08</i>		
					<i>Дифференцированный зачет</i>	<i>У1, У2, У3 31, 32, 33 ОК 06, ОК 08</i>

## **2.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины**

### **2.2.1. Типовые задания для оценки умений**

- 1) Самостоятельно составить комплекс общеразвивающих упражнений и провести его с группой.
- 2) Оформить и заполнить дневник самоконтроля.
- 3) Выполнить контрольный норматив по бегу по пересеченной местности (кросс).
- 4) Активно и результативно взаимодействовать с партнерами в процессе спортивных, подвижных игр, спортивно-массовых мероприятий.
- 5) Выполнить контрольные нормативы по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу.

### **2.2.2. Типовые задания для оценки знаний**

- 1) Составить комплекс оздоровительных упражнений и упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.
- 2) При помощи тестов определить уровень своего физического развития и физической подготовленности.
- 3) Составить комплекс физических упражнений для индивидуальных занятий с учетом уровня своей физической подготовленности и своих интересов.

## **3. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине**

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:  
самостоятельная работа по составлению комплекса физических упражнений, дневника самоконтроля, прием контрольных нормативов по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу, двигательный тест на определение уровня физической подготовленности.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной/рейтинговой системы оценивания и проведение дифференцированного зачета.

## **II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ**

### **Инструкция для обучающихся**

Внимательно выслушать задания.

Время выполнения заданий – 2 час

#### **Задание.**

Выполнить контрольные упражнения в соответствии с нормативными требованиями.

**Время выполнения задания – 2 час.**

**Оборудование:** баскетбольные мячи, баскетбольное кольцо

**Экзаменационная ведомость**

## **III. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

## Учебные нормативы по баскетболу

Оце нка	Штрафные броски		Броски с точек		Год обучения
	Броски	Попада ния	Броски	Попада ния	
<b>5</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>

**4. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины**  
**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности**  
**студентов.**

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
бег 30 м, сек	4,3	4,7	5,0	4,8	5,3	5,9
Челночный бег 3 по 10 м, сек	7,2	7,5	8,1	8,4	8,7	9,6
Прыжки в длину с места, см	240	220	190	210	190	160
6-ти минутный бег, м	1500	1400	1100	1300	1200	900
Наклон вперед из положения стоя, см	15	12	5	20	14	7
Подтягивание: Ю- высокая перекладина; Д- низкая перекладина	12	10	4	18	15	6
Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз в мин	-	-	-	37	32	27

**Учебные нормативы по легкой атлетике**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3

<b>Бег 100 м, сек</b>	<b>13.6</b>	<b>14.5</b>	<b>15.0</b>	<b>16.2</b>	<b>17.0</b>	<b>17.8</b>
<b>Бег 500 м, сек</b>	-	-	-	<b>1.50</b>	<b>2.00</b>	<b>2.10</b>
<b>Бег 1000 м, мин, сек</b>	<b>3.20</b>	<b>3.35</b>	<b>4.00</b>	-	-	-
<b>Бег 2000 м, мин, сек</b>	-	-	-	<b>10.30</b>	<b>11.00</b>	<b>11.30</b>
<b>Бег 3000 м, мин, сек</b>	<b>13.00</b>	<b>14.00</b>	<b>15.00</b>	-	-	-
<b>Метание гранаты: 500 гр, м 700 гр, м</b>	- <b>36</b>	- <b>34</b>	- <b>32</b>	<b>21</b> -	<b>18</b> -	<b>14</b> -
<b>Прыжки в длину с разбега, м, см</b>	<b>4.40</b>	<b>4.20</b>	<b>4.00</b>	<b>3.45</b>	<b>3.20</b>	<b>3.00</b>
<b>Прыжки в длину с места, см</b>	<b>245</b>	<b>235</b>	<b>215</b>	<b>185</b>	<b>170</b>	<b>150</b>

### Учебные нормативы по баскетболу

<b>Оце нка</b>	<b>Штрафные броски</b>		<b>Броски с точек</b>		<b>Обводка области штрафного броска, сек</b>		<b>Год обучения</b>
	<b>Броски</b>	<b>Попада ния</b>	<b>Броски</b>	<b>Попада ния</b>	<b>Броски</b>	<b>Попада ния</b>	
<b>5</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	-	-	<b>1</b>
	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>12.0</b>	<b>13.0</b>	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	-	-	<b>1</b>
	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>12.5</b>	<b>14.0</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	-	-	<b>1</b>
	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>13.0</b>	<b>15.0</b>	<b>2</b>

### Учебные нормативы по волейболу

<b>Упражнение</b>	<b>Оценка</b>		
	<b>2 курс</b>		
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Передачи мяча сверху и снизу в парах (расстояние 6-7 м, высота 3-4 м)</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>

<b>Индивидуальная работа с мячом:</b>			
<b>1 верхние передачи над собой (высота 2-3 м)</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
<b>2 нижние передачи вверх над (высота 2-3 м)</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
<b>Нижняя подача мяча (из 5 подач)</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Верхняя подача мяча (из 5 подач)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

### Учебные нормативы по футболу

<b>Упражнение</b>	<b>Оценка</b>		
	<b>2 курс</b>		
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Набивание мяча одной ногой, кол-во раз</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>Набивание мяча головой, кол-во раз</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>