Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 10.11.2026 15:56:10
Уникальный программный ключ:
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Приложение к ППССЗ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

13.02.07 ЭНЕРГОСНАБЖЕНИЕ

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно – оценочных средств

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

3. Оценка освоения учебной дисциплины

3.1 Формы и методы оценивания

3.2 Кодификатор оценочных средств

4. Задания для оценки освоения дисциплины

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижения студентами следующих результатов:

личностных (Л):

− 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;

метапредметных (М):

− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в

познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социально
й 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 (П)

− 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

личностных (Л):

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую

устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 19 Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР 21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР 22 Приобретение навыков общения и самоуправления.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамики формирования общих компетенций и личностных результатов в рамках программы воспитания:

Результаты обучения: Умения, знания, общие компетенции, личностные результаты.	Показатели оценки результатов.	Форма контроля и оценивания
У1 З1, З2 ОК 1 ОК 4 ОК 8	Соблюдает оптимальный режим суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Использует приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	Демонстрация различных форм занятий. Демонстрация правильного проведения занятий.
У1 З1, З2 ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 21 ЛР 22	Выполняет контрольные тесты по лёгкой атлетике, гимнастике, ОФП, ППФП; Выполняет технику базовых элементов спортивных игр (волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис), технику передвижения на лыжах различными ходами. Выполняет ППФП, ВПФП; Демонстрирует в учебно-тренировочной игре свое взаимодействие с командой.Проверка теоретических знаний и защита рефератов. Судит учебно-тренировочные игры.	Обоснование выбора физических упражнений в физическом развитии человека Обоснование выбора оздоровительных систем на упражнение здоровья, профилактику заболеваний, вредных привычек

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1 Формы и методы контроля.

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине Физическая культура, направленные на формирование общих компетенций, а также личностных результатов в рамках программы воспитания.

Элемент учебной дисциплины	**Формы и методы контроля**					
	Текущий контроль		**Рубежный контроль**		**Промежуточная аттестация**	
	Форма контроля	**Проверяемые У, З, ОК**	**Форма контроля**	**Проверяемые У, З, ОК**	**Форма контроля**	**Провер. У,З,ОК.ЛР**
Раздел1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			Зачётные нормативы по спортивным играм	У1, 31, 32,ОК 04, ОК 08	Дифференцированный зачет	У1, 31, 32, ОК 04, ОК 08
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Контрольные нормативы для определения уровня физического развития	У1, З1, З2, ОК 04, ОК 08				
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности						
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Контрольные нормативы для определения уровня физического развития	У1, З1, З2, ОК 04, ОК 08				
Тема 2.2. Легкая атлетика.	Контрольные нормативы для определения уровня физического развития	У1, З1, З2, ОК 04, ОК 08				
Тема 2.3. Спортивные игры	Контрольные нормативы для определения уровня	У1, З1, З2, ОК 04, ОК 08				

	физического развития					
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	Контрольные нормативы для определения уровня физического развития	У1, З1, З2, ОК 04, ОК 08				
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Контрольные нормативы для определения уровня физического развития	У1, З1, З2, ОК 04, ОК 08				
Тема 2.6. Плавание	Контрольные нормативы для определения уровня физического развития	У1, З1, З2, ОК 04, ОК 08				
Раздел3.						
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Контрольные нормативы для определения уровня физического развития	У1, З1, З2, ОК 04, ОК 08				
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка	Контрольные нормативы для определения уровня физического развития	У1, З1, З2, ОК 04, ОК 08				

Кодификатор оценочных средств

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Код оценочного средства
Зачет	З
Дифференцированный зачет	ДЗ
Теоретическое задание	ТЗ

4. Задание для оценки освоения дисциплины

Темы рефератов

1. Здоровье и здоровый образ жизни.
2. Физическая культура в режиме дня.
3. Основа самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль
за состоянием здоровья.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
5. Современное состояние физической культуры и спорта.

Критерии оценки:

- «5» баллов выставляется обучающемуся, если ответ полный и правильный на основании изученных тем; материал изложен в определенной логической последовательности: ответ самостоятельный.
- «4» балла выставляется обучающемуся, если ответ полный и правильный на основании изученных тем; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
-«3» балла выставляется обучающемуся, если ответ полный, но при этом допущена существенная ошибка, или неполный, несвязный.
-«2»балла выставляется обучающемуся, если при ответе обнаружено непонимание студентом основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые студент не смог исправить при наводящих вопросах преподавателя.

Оценка уровня развития физических качеств обучающихся за 3, 5 и 7 семестры выставляется по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование на входе – начало учебного года, в конце 3, 5 и 7 семестра.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)
1	Прыжки в длину с места, см
2	Отжимание, кол-во раз (девушки от гимнастической скамейки)
3	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)

Контрольные тесты и задания для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности
студентов основной медицинской группы

Юноши

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин.сек.)	12.30	14.00	б/вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин.сек)	25.50	27.20	б/вр
3.Прыжов в длину с места (см)	230	210	190
4.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
5.Отжимание на брусьях (количество раз)	12	9	7
6.Поднос ног до касания перекладине (количество раз)	7	5	3
7.Челночный бег 3х10 (сек) 4х9 (сек)	7,3 9,8	8,0 10,2	8,3 10,5
8.Приседание на одной ноге с опорой о стену(кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
9.Плавание 50 м (мин,сек)	45	52	б/вр
10.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5
11.Гимнастический компленс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика - релаксационная гимнастика (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7.5

Девушки Приложение 2

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценки в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, сек)	11.00	13.00	б/вр
2.Бег на лыжах 3 км (мин.сек)	19.00	21.00	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4.Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
5.Приседание на одной ноге, опора о стену(кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6.Челночный бег 3х10 4х9	8.4 11.0	9.3 11.2	9.7 11.6
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	10.5	6.5	5.0
8.Плавание 50 м (мин.сек)	1.00	1.20	б/вр
9.Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика -релаксационная гимнастика (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

Приложение 3

Оценка уровня физических способностей студентов

Юноши

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16 17	4.4 и выше 4.3	5.1 - 4.8 5.0 – 4.7	5.2 и ниже 5.2
2.	Координа ционные	Челночный бег 3х10 (сек)	16 17	7.3 и выше 7.2	8.0 – 7.7 7.9 – 7.5	8.2 и ниже 8.1
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места (см)	16 17	230 и выше 240	195–210 205-220	180 и ниже 190
4.	Выносли- вость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16 17	1 500 и выше 1 500	13001400 13001400	1 100 и ниже 1100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16 17	15 и выше 1	9 – 12 9 - 12	5 и ниже 5
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине -девушку (кол-во раз)	16 17	11 и выше 12	8 – 9 9 - 10	4 и выше 4

Приложение 4

Девушки

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16 17	4.8 и выше 4.8	5.9 - 5.3 5.9 – 5.3	6.1 и ниже 6.1
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 (сек)	16 17	8.4 и выше 8.4	9.3 – 8.7 9.3 – 8.7	9.7 и ниже 9.6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16 17	210 и выше 210	170–190 170-190	160 и ниже 160
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16 17	1 300 и выше 1 300	10501200 10501200	900 и ниже 900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16 17	20 и выше 20	12 – 14 12 - 14	7 и ниже 7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса - юноши, на низкой перекладине -девушку (кол-во раз)	16 17	18 и выше 18	13 – 15 13 - 15	6 и выше 6

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной физической подготовке разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Контрольные тесты и задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы:

1. Бег 100м. (юноши и девушки) – без учета времени
2. Кросс 2000м. (девушки) и 3000м. (юноши) – без учета времени
3. Уметь выполнять технику метания гранаты, мяча.
4. Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки)
5. Уметь выполнять подтягивание на перекладине (юноши)
6. Уметь выполнять поднимание туловища из положения «лежа на спине» (юноши и девушки)
7. Уметь выполнять элементы техники волейбола (подача, передача)
8. Уметь играть в бадминтон.
9. Уметь выполнять элементы техники баскетбола (бросок, ведение, передача)
10. Уметь играть в настольный теннис.

Список используемой литературы

Основная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2018. – 214 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07424-4. – Текст : электронный. – Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: https://book.ru/book/932719 – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.
2. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва : КноРус, 2019. – 448 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07304-9. – Текст : электронный. // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: https://book.ru/book/932248 . – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.
3. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 3-е изд., испр. – Москва : КноРус, 2018. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07522-7. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: https://book.ru/book/932718 . – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

Дополнительная литература:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. – 5-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2019. – 366 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-06683-6. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: https://book.ru/book/931285 . – Режим доступа: для зарегистр. пользователей