

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СЕРГИЕВО-ПОСАДСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 В.В.Бусыгин

« 20 » 09 2017 г.

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**Дисциплина ОП 04. Физическая культура**  
(обще профессиональный цикл)

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)  
среднего профессионального образования  
*ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»*

по профессиям/специальностям среднего профессионального образования

**15.01.32. Оператор станков с программным управлением**


г. Сергиев Посад

2017

Рассмотрено на заседании ПЦК

Протокол № 1 от « 29 » 09 2017 г.

Председатель ПЦК

  
\_\_\_\_\_ В. С. Молева

по профессиям/специальностям среднего профессионального образования

по программе базовой подготовки

Автор: Невинчанный Ф. Г. - преподаватель ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

|      |  |   |
|------|--|---|
| 1.   | <b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>   | 4 |
| 1.1. | Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке  | 4 |
| 1.2. | Проверяемые результаты обучения  | 4 |
| 1.3. | Методика проведения контроля по проверке базовых знаний по дисциплине                              | 5 |
| 2.   | <b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.</b>  | 6 |
| 2.1. | Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения. | 6 |
| 2.2. | Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения | 7 |

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результатом освоения дисциплины является готовность обучающегося применять полученные умения и знания к выполнению (профессиональных компетенций), а также общих компетенций, формирующихся в процессе освоения ОПОП в целом.

Формой аттестации по дисциплине является *дифференцированный зачет*.

### 1.2. Проверяемые результаты обучения:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь и знать:**

| Код ПК, ОК   | Умения  | Знания   |
|--------------|---|--|
| ОК 6<br>ОК 7 | В результате освоения раздела «Физическая культура» обучающийся должен уметь:<br><br>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | В результате освоения раздела «Физическая культура» обучающийся должен знать:<br><br>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни. |

| Код   | Наименование результата обучения   |
|-------|--|
| ОК 1. | Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.   |
| ОК 2. | Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.  |
| ОК 3. | Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. |
| ОК 4. | Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.   |
| ОК 5. | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.  |
| ОК 6. | Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.  |
| ОК 7. | Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).   |

### 1.3. Методика проведения контроля по проверке базовых знаний по дисциплине

| Параметры методики   |  | Примечания<br>(варианты параметров)  |
|--|--|--------------------------------------|
| Количество оценок  | четыре   | 2, 3, 4, 5                           |
| Названия оценок  |  | - неуд, удов, хор, отл.              |
| Пороги оценок  | 0%-39%<br>неудовлетворительно<br>40%-69%<br>удовлетворительно<br>70%-89% хорошо<br>свыше 90% - отлично | Устанавливаются преподавателем       |
| Предел длительности всего контроля                                   | 90 минут   | выбирается только один из параметров |
| Предел длительности выполнения нормативов                            | 2 минуты   |                                      |
| Последовательность выбора разделов                                   | Последовательная   | последовательная                     |
| Последовательность выборки нормативов из каждого раздела             | Случайная  | случайная                            |
| Предлагаемое количество нормативов из одного контролируемого раздела | 3-4  | 9                                    |

## 2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

### 2.1. Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

| Тесты   | Оценка в баллах |       |        |
|---|-----------------|-------|--------|
|   | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 3 000 м (мин, с)   | 12,30           | 14,00 | б/вр   |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)   | 25,50           | 27,20 | б/вр   |
| 3. Плавание 50 м (мин, с)   | 45,00           | 52,00 | б/вр   |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)  | 10              | 8     | 5      |
| 5. Прыжок в длину с места (см)  | 230             | 210   | 190    |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)  | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| 7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)  | 13              | 11    | 8      |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)  | 12              | 9     | 7      |
| 9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)  | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)   | 7               | 5     | 3      |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:<br>- утренней гимнастики;<br>- производственной гимнастики;<br>- релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9            | До 8  | До 7,5 |

## 2.2. Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

| Тесты   | Оценка в баллах |       |        |
|---|-----------------|-------|--------|
|   | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 2 000 м (мин, с)   | 11,00           | 13,00 | б/вр   |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)   | 19,00           | 21,00 | б/вр   |
| 3. Плавание 50 м (мин, с)   | 1,00            | 1,20  | б/вр   |
| 4. Прыжки в длину с места (см)  | 190             | 175   | 160    |
| 5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)  | 8               | 6     | 4      |
| 6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)   | 20              | 10    | 5      |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)  | 8,4             | 9,3   | 9,7    |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)  | 10,5            | 6,5   | 5,0    |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:<br>- утренней гимнастики;<br>- производственной гимнастики;<br>- релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | До 9            | До 8  | До 7,5 |

| №<br>п/<br>п | Физи-<br>ческие<br>способ-<br>ности | Контроль<br>ное<br>упражнение<br>(тест)  | Возр<br>аст,<br>лет | Оценка          |                 |                 |           |                    |                 |                  |
|--------------|-------------------------------------|--|---------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------|--------------------|-----------------|------------------|
|              |                                     |  |                     | Юноши           |                 |                 | Девушки   |                    |                 |                  |
|              |                                     |  |                     | 5               | 4               | 3               | 5         | 4                  | 3               |                  |
| 1            | Скорост-<br>ные                     | Бег 30 м, с  | 16                  | 4,4             | 5,1—4,8         | 5,2             | и<br>выше | 4,8                | 5,9—5,3         | 6,1              |
|              |                                     |  | 17                  | и выше<br>4,3   | 5,0—4,7         | и ниже<br>5,2   |           | и выше<br>4,8      | 5,9—5,3         | и ниже<br>6,1    |
| 2            | Координа-<br>ционные                | Челночный<br>бег 3×10 м, с   | 16                  | 7,3             | 8,0—7,7         | 8,2             | и<br>выше | 8,4                | 9,3—8,7         | 9,7              |
|              |                                     |  | 17                  | и выше<br>7,2   | 7,9—7,5         | и ниже<br>8,1   |           | и выше<br>8,4      | 9,3—8,7         | и ниже<br>9,6    |
| 3            | Скоростно-<br>силовые               | Прыжки в<br>длину с<br>места, см   | 16                  | 230             | 195—210         | 180             | и<br>выше | 210                | 170—190         | 160              |
|              |                                     |  | 17                  | и выше<br>240   | 205—220         | и ниже<br>190   |           | и выше<br>210      | 170—190         | и ниже<br>160    |
| 4            | Выносли-<br>вость                   | 6-минутный<br>бег, м   | 16                  | 1 500           | 1 300—<br>1 400 | 1 100           | и<br>выше | 1 300<br>и<br>выше | 1 050—<br>1 200 | 900<br>и<br>ниже |
|              |                                     |  | 17                  | и выше<br>1 500 | 1 300—<br>1 400 | и ниже<br>1 100 |           | 1 300              | 1 050—<br>1 200 | 900              |
| 5            | Гибкость                            | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>стоя,<br>см  | 16                  | 15              | 9—12            | 5               | и<br>выше | 20                 | 12—14           | 7                |
|              |                                     |  | 17                  | и выше<br>15    | 9—12            | и ниже<br>5     |           | и выше<br>20       | 12—14           | и ниже<br>7      |
| 6            | Силовые                             | Подтягивани-<br>е: на высокой<br>перекла-<br>дине из вися,<br>количество<br>раз (юно-<br>ши), на<br>низкой | 16                  | 11              | 8—9             | 4               | и<br>выше | 18                 | 13—15           | 6                |
|              |                                     |  | 17                  | и выше<br>12    | 9—10            | и ниже<br>4     |           | и выше<br>18       | 13—15           | и ниже<br>6      |



|  |   |  |  |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
|  | перекладине<br>из васа<br>лежа,<br>количество<br>раз<br>(девушки) |  |  |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|