

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич

Должность: Директор Невинномысского технологического института (филиал) СКФУ

Дата подписания: 24.06.2025 15:19:32

Уникальный программный ключ:

49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53c99e3d0

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Кавказский федеральный университет»

Колледж НТИ (филиал) СКФУ

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор НТИ (филиал) СКФУ

Ефанов А.В.

## **Фонд оценочных средств**

### **ОД.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профессия 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава

Форма обучения очная

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

### 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации предназначен для оценивания знаний, умений, уровня сформированности компетенций студентов, обучающихся по профессии 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава по дисциплине ОД.01.07 Физическая культура.

ФОС составлен на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и рабочей программы дисциплины ОД.01.07 Физическая культура

Промежуточная аттестация по дисциплине предусмотрена в форме зачета и дифференцированного зачета с выставлением отметки по системе «отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно».

### 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет оценить результаты в соответствии с требованиями рабочей программы

#### **В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

#### **В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

#### **личностных:**

Л.7 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности

Л.11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

Л.12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

#### **метапредметных:**

М.1 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях

М.2 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

#### **предметных:**

П.1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

П.2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

П.3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей

здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

П.4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

П.5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

### 1.3. Компетенции формируемые в результате освоения дисциплины:

Общие компетенции	Показатели оценки результата
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

### 1.4. Виды контроля и методы оценки

Предметом оценки служат личностные, метапредметные и предметные результаты, сформированность общих компетенций.

Таблица 1 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Виды контроля и методы оценки			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Методы оценки	Проверяемые ОК, Л, М, П	Методы оценки	Проверяемые ОК, Л, М, П
<b>Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>			<i>Дифференцированный зачет</i>	
Тема 1.1 Основное содержание ППФП будущего специалиста.	Выполнение контрольных нормативов	Л 7;11;12 П3;4;5		Л 7;11;12 П3;4;5
Тема 1.2. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков.	Выполнение контрольных нормативов	Л 7;11;12 П3;4;5		
Тема 1.3 Эстафетный бег. Техника метания	Выполнение контрольных нормативов	Л 7;11;12 П3;4;5		
Тема 1.4. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции	Выполнение контрольных нормативов	Л 7;11;12 П3;4;5		
Тема 1.5. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	Выполнение контрольных нормативов	Л 7;11;12 П3;4;5		

Тема 1.6 Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции	Выполнение контрольных нормативов	Л 7;11;12 ПЗ;4;5	
развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой			

перекладине, девушки – на низкой перекладине.				
<b>Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)</b>				
Тема 2.1 Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра Практическое занятие, оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта	Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта	Л 7;11;12 ПЗ;4;5		
Тема 2.2 Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта	Л 7;11;12 ПЗ;4;5		Л 7;11;12 ПЗ;4;5
Тема 2.3 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта	Л 7;11;12 ПЗ;4;5		
Тема 2.4 Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта	Л 7;11;12 ПЗ;4;5		
Тема 2.5 Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега.	Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта	Л 7;11;12 ПЗ;4;5		

Тема 2.6 Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.	Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта	Л 7;11;12 ПЗ;4;5	
Тема 2.7 Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.	Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта	Л 7;11;12 ПЗ;4;5	
Тема 2.8 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта	Л 7;11;12 ПЗ;4;5	
Тема 2.9 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка	Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта	Л 7;11;12 ПЗ;4;5	
<b>Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)</b>			
Тема 3.1 Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу	Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта	Л 7;11;12 ПЗ;4;5	
Тема 3.2 Ведение мяча	Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта	Л 7;11;12 ПЗ;4;5	
Тема 3.3 Стойки игрока.	Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта	Л 7;11;12 ПЗ;4;5	
Тема 3.4 Перемещения.	Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта	Л 7;11;12 ПЗ;4;5	
Тема 3.5 Ловля и передача мяча.	Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта	Л 7;11;12 ПЗ;4;5	Л 7;11;12 ПЗ;4;5

Тема 3.6 Броски в кольцо.	Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта	Л 7;11;12 ПЗ;4;5	
<b>Раздел 4. Футбол</b>			
Тема 4.1 Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу.	Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта	Л 7;11;12 ПЗ;4;5	
Тема 4.2 Удары и передачи в футболе.	Выполнение контрольных нормативов	Л 7;11;12 ПЗ;4;5	
Тема 4.3 Игра в стенку.	Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта	Л 7;11;12 ПЗ;4;5	
Тема 4.4 Ведение мяча по кругу правой и левой ногой.	Выполнение контрольных нормативов	Л 7;11;12 ПЗ;4;5	
Тема 4.5 Отработка техники передвижения с мячом.	Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта	Л 7;11;12 ПЗ;4;5	
Тема 4.6 Остановка мяча с последующим ударом по воротам.	Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта	Л 7;11;12 ПЗ;4;5	
Тема 4.7 Упражнение «квадрат»	Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта	Л 7;11;12 ПЗ;4;5	
Тема 4.8 Двусторонняя учебная игра.	Выполнение контрольных нормативов	Л 7;11;12 ПЗ;4;5	

Тема 4.9 Удар по мячу внутренней стороной стопы.	Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта	Л 7;11;12 ПЗ;4;5		
Тема 4.10 Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении.	Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта	Л 7;11;12 ПЗ;4;5		

<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка</b>				
Тема 5.1 Техника выполнения упражнений силового характера на подвижность	Выполнение контрольных нормативов	Л 7;11;12 ПЗ;4;5		Л 7;11;12 ПЗ;4;5
Тема 5.2 Техника выполнения скоростно – силовых упражнений на координацию.	Выполнение контрольных нормативов	Л 7;11;12 ПЗ;4;5		

## 2. Оценочные средства текущего контроля успеваемости и критерии оценки

### 2.1. Комплект тестовых заданий

#### Тема 1.1

Основное содержание ППФП будущего специалиста.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Тесты на скоростную подготовленность</b>						
60м (сек)	8,4	8,8	9,4	9,5	10,2	11,2

#### Тема 1.3

Эстафетный бег. Техника метания.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Метание мяча 150г с разбега						
Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					

#### Тема 1.5

Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 6 х 9м (сек)	13,8	14,2	14,8	16,0	17,0	17,8

### Тема 2.1

Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Волейбол - верхняя передача мяча над собой (раз)	20	16	12	18	14	10

### Тема 2.3 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Волейбол - верхняя передача мяча над собой (раз)	20	16	12	18	14	10

### Тема 2.5 Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча:

Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Волейбол - метание мяча 150г с разбега	30	25	20	20	18	13

### Тема 2.8 Индивидуальные, групповые и командные тактические

действия. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Волейбол - верхняя передача мяча в парах через сетку (раз)	20	16	12	18	14	10

### Тема 3.1 Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)	30	32	34	32	34	37

### Тема 3.2 Ведение мяча.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол – ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий)	8	6	4	8	6	4

### Тема 3.3 Стойки игрока.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10)	5	4	3	5	4	3

### Тема 3.5 Ловля и передача мяча.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 1 мин. (кол. результ. попаданий)	28	24	20	24	20	16

### Тема 3.6 Ведение мяча правой и левой рукой.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол – 3-очковые броски (количество успешных попыток из 10)	3	2	1	3	2	1

**Тема 4.1** Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Футбол - удар на дальность (м)	60	55	50	50	45	40

**Тема 4.5** Отработка техники передвижения с мячом

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Футбол - удар на точность в ворота с 16,5 м (10 пр.ногой, 10 лев.ногой)	14-16	13-11	10-8	14-12	11-9	8-6

#### Тема 4.6 Остановка мяча с последующим ударом по воротам.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Футбол - удар на дальность (м)	60	55	50	50	45	40

#### Тема 4.9 Удар по мячу внутренней стороной стопы.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подачи мяча (раз из 10 попыток)	10	8	7	10	8	6
Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подачи мяча (раз из 10 попыток)	10	8	7	10	8	6

#### Тема 4.10 Отработка передач в движении.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подачи мяча (раз из 10 попыток)	10	8	7	10	8	6

### 2.2. Темы индивидуальных проектов

1. История развития волейбола в России
2. Все виды олимпийских игр
3. Выносливость, удары, применяемые в настольном теннисе
4. История развития легкой атлетики в России
5. Всемирная Летняя универсиада 2013 года
6. 22 Зимние Олимпийские игры в Сочи
7. Паралимпийские игры
8. История развития гимнастики
9. История возникновения волейбола
10. Лучшее место, где я бывал во время каникул
11. Спорт в нашей жизни
12. Жизнь без табака
13. Ты жертва моды?
14. Мой магазин
15. Досуг студента
16. В магазине
17. Моя будущая профессия
18. Оборудование кабинета
19. О себе
20. Моя семья
21. Семья моего друга
22. Мой друг
23. Все мы разные
24. Виды дресс-кода в различных учреждениях
25. Человек и природа

## **Критерии оценивания:**

### *Оценка «Отлично»:*

- работа носит практический характер, содержит грамотно изложенную теоретическую базу, характеризуется логичным, последовательным изложением материала с соответствующими выводами и обоснованными предложениями;
- при защите работы обучающийся показывает достаточно глубокие знания вопросов темы, свободно оперирует данными исследованиями, вносит обоснованные предложения, во время выступления использует наглядные пособия (таблицы, схемы, графики, электронные презентации и т.д.) или раздаточный материал, легко отвечает на поставленные вопросы.

### *Оценка «Хорошо»:*

- носит практический характер, содержит грамотно изложенную теоретическую базу, характеризуется последовательным изложением материала с соответствующими выводами, однако с не вполне обоснованными предложениями; при защите обучающийся показывает знания вопросов темы, оперирует данными исследования, вносит предложения, во время выступления использует наглядные пособия (таблицы, схемы, графики, электронные презентации и т.д.) или раздаточный материал, без особых затруднений отвечает на поставленные вопросы.

### *Оценка «Удовлетворительно»:*

- носит практический характер, содержит теоретическую базу, базируется на практическом материале, но отличается поверхностным анализом и недостаточно критическим разбором, в ней просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные предложения;
- имеются замечания по содержанию работы и оформлению;
- при защите обучающийся проявляет неуверенность, показывает слабое знание вопросов темы, не дает полного, аргументированного ответа на заданные вопросы.

### *Оценка «Неудовлетворительно»:*

- индивидуальный проект не завершен;
- к защите обучающийся не допускается.
-



