

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Архангельской области  
«Архангельский педагогический колледж»

**Рассмотрено и одобрено**  
на заседании ПЦК учебных дисциплин и  
профессиональных модулей в области физической  
культуры и дополнительного образования  
Протокол № 3 от «14» ноября 2023 г.  
Председатель ПЦК(кафедры) *Голубева Л.В.*

**Утверждено**  
зам. директора по УВР  
Ульянова Н.Ю.  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**для проведения промежуточной аттестации**  
**по учебной дисциплине**  
**СГ.04 Физическая культура**  
основной профессиональной образовательной программы  
по профессии  
35.01.28 Мастер столярного и мебельного производства

Архангельск 2023

**Разработчики:**

ГБПОУ АО «Архангельский педколледж», преподаватель, Л.И. Гуляева

## 1. Область применения

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения СГ.04 Физическая культура.

Фонд оценочных средств включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме<sup>1</sup> дифференцированного зачета. (указываются формы промежуточной аттестации по семестрам в соответствии с учебным планом)

## 2. Результаты освоения, подлежащие проверке

2.1. Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине <sup>2</sup> (таблица заполняется в соответствии с учебным планом)

Таблица 1

Для групп на базе 9 классов

Наименование учебной дисциплины	Форма промежуточной аттестации					
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.
		диф зачёт	диф зачёт			

---

## 2.2. Знания и умения, подлежащие оценке по результатам освоения учебной

<i>Освоенные умения</i>	<i>Усвоенные знания</i>
Применять правила безопасности труда и производственной санитарии при выполнении отделочных работ	Применять правила безопасности труда и производственной санитарии при выполнении отделочных работ
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Основы здорового образа жизни
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для мастера столярного и мебельного производства	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для мастера столярного и мебельного производства

## 3. Измерительные материалы для оценивания результатов освоения учебной дисциплины <sup>3</sup>

### 3.1. Задания для проведения дифференцированного зачета

#### 2 Курс, 3 семестр -

**Форма дифференцированного зачёта** выполнение контрольных нормативов и двигательных тестов по темам согласно учебной программе.

#### **Условия выполнения задания**

1. Место (время) выполнения задания – спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: *все задания выполняются в течение семестра.*
3. Источники информации, разрешенные к использованию на дифференцированном зачете – спортивное оборудование и спортивный инвентарь

#### **Задания для дифференцированного зачёта**

#### **Тема 1.2 Гимнастика с элементами акробатики**

1. Выполнение техники акробатических элементов.

##### Девушки:

1. Из основной стойки шагом вперёд равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 с).
  2. Шаг вперёд - прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны - шаг вперёд - прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»).
-

3. Выпад левой (правой), руки вперёд - кувырок вперёд в упор присев.
4. Кувырок назад.
5. Перекатом назад стойка на лопатках (держать 3 с).
6. Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.
7. Перекатом вперёд встать на левую (правую), другая вперёд, руки вверх.
8. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя правую (левую) - полуприсед, руки назад - книзу и прыжок вверх ноги врозь.

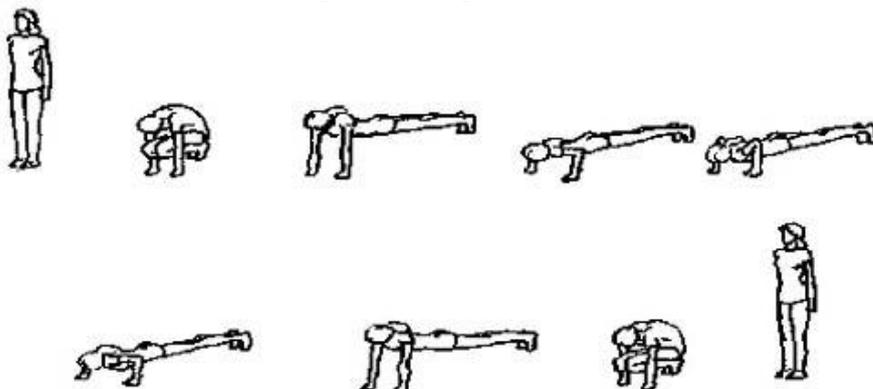
Юноши:

1. Из основной стойки шагом вперёд равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 с).
2. Выпрямляясь, шаг вперёд, руки вверх - махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).
3. Встать в стойку руки вверх - упор присев.
4. Силой стойка на голове и руках (держать 3 с) - упор присев.
5. Кувырок вперёд в сед - дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).
6. Кувырок назад в группировке в упор присев - перекатом назад, стойка на лопатках (держать 3 с) - перекатом вперёд, упор присев - встать, руки в стороны.
7. Шаг вперёд - толчком двух прыжок в группировке - шаг вперёд - толчком двух прыжок согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок).
8. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя левую (правую) - прыжок вверх с поворотом на 360°.

**Перечень контрольных упражнений «Ритмичность статодинамических упражнений»**

2. Выполнить контрольное упражнение «Упор присев - упор лёжа»

Под заданный ритм (60, 120 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из основной стойки упор присев, упор лежа, на 2 счета руки сгибаются в локтях, туловище опускается вниз, на 2 счета руки выпрямляются, упор присев, основная стойка. Повторить 2-4 раза.



Оцениваются согласованность движений и ритма, положение тела, техника выполнения, рациональное распределение усилий (напряжение и расслабление).

3. Выполнение контрольных нормативов по теме 1.1 Лёгкая атлетика (таблица результатов).

**Перечень контрольных нормативов:**

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
2.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.3	14.3	15.3	10.0	11.0	12.0
3.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
4.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
5.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
6.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
7.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
8.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
9.	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	140	125	110	150	135	120
10.	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
11	Челночный бег 10 х10м.(сек)	27	28	30			

## Критерии оценивания заданий

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

### Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 3 («удовлетворительно»)	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

### Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата.

Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 («удовлетворительно»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.