Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ

«Тетюшский государственный

колледж гражданской защиты»

Адаева Т.Ю.

Приказ № 235 о-д от 2 сентября 2024 г

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

СГ. 04 Физическая культура

Для специальности

25.02.08. Эксплуатация беспилотных авиационных систем

Фонд оценочных средств разработан на основе
-федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности
25.02.08. Эксплуатация беспилотных авиационных систем
- рабочей программы учебной дисциплины
СГ. 04 Физическая культура

- локальных актов ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

Разработчик:
Селюков В.Н., преподаватель физического воспитания ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

Рассмотрен и одобрен на заседании предметно-цикловой комиссии ФК ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

протокол № 1, от 27.08.2024 г.

председатель ПЦК: _____ /Ибрагимов А.В./

Рассмотрен педагогическим советом ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»,

протокол № 1, от 27.08.2024 г.

председатель педагогического совета _____ /Т.Ю. Адаева/

1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

1.1. Общие положения

Фонд оценочных средства (ФОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ***СГ.04. Физическая культура***

ФОС включают оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Содержание образовательной программы учебной дисциплины *СГ.04. Физическая культура* обеспечивает достижение студентами следующих результатов освоения дисциплины подлежащих проверке

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 06, ОК 08 ПК 1.7., 2.7., 3.7.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ОПОП по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем, и овладению общими и профессиональными компетенциями**:**

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК 1.7. Организовывать и осуществлять транспортировку и хранение беспилотных воздушных судов самолетного типа.

ПК 2.7. Организовывать и осуществлять транспортировку и хранение беспилотных воздушных судов вертолетного типа.

ПК 3.7. Организовывать и осуществлять транспортировку и хранение беспилотных воздушных судов смешанного типа.

Личностные результаты реализации программы воспитания

Личностные результаты реализации программы воспитания *(дескрипторы)*	**Код личностных результатов реализации программы воспитания**
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	**ЛР 1**
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	**ЛР 2**
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	**ЛР 3**
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	**ЛР 7**
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	**ЛР 8**
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 9**
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	**ЛР 11**
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	**ЛР 13**
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	**ЛР 14**
Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем	**ЛР 15**
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии	**ЛР 17**
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации	

Демонстрирующий уровень подготовки, соответствующий современным стандартам и передовым технологиям, потребностям регионального рынка.	**ЛР 19**
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
Сохраняющий традиции и поддерживающий престиж своей образовательной организации.	**ЛР 20**
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	**ЛР 21**
Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.	**ЛР 22**

1.3. Распределение оценивания результатов обучения

Результаты освоения дисциплины	**Результаты освоения дисциплины направлены на формирование**		**Формы и методы оценки**
	ОК и ПК	ЛР	
Уметь:			
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 06, ОК 08 ПК 1.7., 2.7., 3.7	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4,ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11,ЛР 12, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15 , ЛР 16, ЛР 17, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	ОК 06, ОК 08 ПК 1.7., 2.7., 3.7	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4,ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11,ЛР 12, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15 , ЛР 16, ЛР 17, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	ОК 06, ОК 08 ПК 1.7., 2.7., 3.7	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4,ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11,ЛР 12, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15 , ЛР 16, ЛР 17, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение
Знать:			
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии	ОК 06, ОК 08 ПК 1.7., 2.7., 3.7	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4,ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11,ЛР	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение

человека		12, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15 , ЛР 16, ЛР 17, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22	
Основы здорового образа жизни;	ОК 06, ОК 08 ПК 1.7., 2.7., 3.7	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4,ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11,ЛР 12, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15 , ЛР 16, ЛР 17, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	ОК 06, ОК 08 ПК 1.7., 2.7., 3.7	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4,ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11,ЛР 12, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15 , ЛР 16, ЛР 17, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение
Средства профилактики перенапряжения	ОК 06, ОК 08 ПК 1.7., 2.7., 3.7	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4,ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11,ЛР 12, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15 , ЛР 16, ЛР 17, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22	Устный опрос, тесты, практические задания, Контрольные нормативы, наблюдение

Код и наименование формируемых компетенций	**Раздел/Тема**	**Контрольно-оценочные средства**
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	Раздел 1 Тема 1.1 Раздел 2 Тема 2.1-2.3 Раздел 3 Тема 3.1 Раздел 4 Тема 4.1 Раздел 5 Тема 5.1 Раздел 6 Тема 6.1 Раздел 7 Тема 7.1	Задание 1.1.1 Задание 2.1.1 Задание 3.1.1 Задание 4.1.1 Задание 5.1.1 Задание 6.1.1 Задание 7.1.1
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Раздел 2 Тема 2.1-2.3 Раздел 3 Тема 3.1 Раздел 4 Тема 4.1 Раздел 6 Тема 6.1 Раздел 7 Тема 7.1	Задание 2.1.1 Задание 3.1.1 Задание 4.1.1 Задание 6.1.1 Задание 7.1.1

ПК 1.7. Организовывать и осуществлять транспортировку и хранение беспилотных воздушных судов самолетного типа.	Раздел 1 Тема 1.1 Раздел 2 Тема 2.1-2.3 Раздел 3 Тема 3.1 Раздел 4 Тема 4.1 Раздел 6 Тема 6.1 Раздел 7 Тема 7.1	Задание 1.1.1 Задание 2.1.1 Задание 3.1.1 Задание 4.1.1 Задание 6.1.1 Задание 7.1.1
ПК 2.7. Организовывать и осуществлять транспортировку и хранение беспилотных воздушных судов вертолетного типа.	Раздел 1 Тема 1.1 Раздел 2 Тема 2.1-2.3 Раздел 3 Тема 3.1 Раздел 4 Тема 4.1 Раздел 6 Тема 6.1 Раздел 7 Тема 7.1	Задание 1.1.1 Задание 2.1.1 Задание 3.1.1 Задание 4.1.1 Задание 6.1.1 Задание 7.1.1
ПК 3.7. Организовывать и осуществлять транспортировку и хранение беспилотных воздушных судов смешанного типа.	Раздел 1 Тема 1.1 Раздел 2 Тема 2.1-2.3 Раздел 3 Тема 3.1 Раздел 4 Тема 4.1 Раздел 6 Тема 6.1 Раздел 7 Тема 7.1	Задание 1.1.1 Задание 2.1.1 Задание 3.1.1 Задание 4.1.1 Задание 5.1.1 Задание 7.1.1

2. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.
2.1. Оценочные средства текущего контроля успеваемости

Раздел 1 Основы физической культуры Тема 1.1
Задание 1.1.1

Тест по разделу «Основы физической культуры»
Инструкция:
Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов.
1. Что такое физическая культура?
a) Вид спорта
b) Часть общей культуры, связанная с физическим развитием и здоровьем
c) Только занятия в спортивных секциях
d) Тренировки для профессиональных спортсменов
2. Какова основная цель физической культуры?
a) Развитие профессиональных спортивных навыков
b) Укрепление здоровья и физическое развитие человека
c) Подготовка к соревнованиям
d) Получение спортивных наград
3. Что включает в себя здоровый образ жизни?
a) Только занятия спортом
b) Правильное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек
c) Только отказ от вредных привычек
d) Только правильное питание
4. Какие факторы влияют на физическое здоровье человека?
a) Только наследственность
b) Наследственность, образ жизни, экология, медицинское обслуживание
c) Только экология
d) Только медицинское обслуживание
5. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
a) Тренировки для профессиональных спортсменов
b) Физическая подготовка, направленная на развитие качеств, необходимых для конкретной профессии
c) Только занятия в тренажерном зале
d) Только бег и плавание

6. Какие качества развивает профессионально-прикладная физическая подготовка?
   a) Только силу и выносливость
   b) Силу, выносливость, ловкость, координацию, вестибулярную устойчивость
   c) Только ловкость
   d) Только координацию
7. Что такое самоконтроль в физической культуре?
   a) Контроль за выполнением упражнений тренером
   b) Самостоятельное наблюдение за своим физическим состоянием и здоровьем
   c) Только измерение пульса
   d) Только ведение дневника тренировок
8. Какие показатели можно отслеживать с помощью самоконтроля?
   a) Только вес
   b) Вес, пульс, артериальное давление, самочувствие
   c) Только пульс
   d) Только самочувствие
9. Что такое физическое развитие?
   a) Только рост и вес
   b) Совокупность показателей, таких как сила, выносливость, гибкость, координация
   c) Только гибкость
   d) Только координация
10. Какие виды физической активности наиболее полезны для здоровья?
    a) Только бег
    b) Бег, плавание, ходьба, гимнастика, командные виды спорта
    c) Только плавание
    d) Только командные виды спорта
11. Что такое физическая работоспособность?
    a) Только способность выполнять физические упражнения
    b) Способность выполнять физическую работу без утомления
    c) Только выносливость
    d) Только сила
12. Какие упражнения способствуют развитию силы?
    a) Только бег
    b) Упражнения с отягощениями, подтягивания, отжимания
    c) Только подтягивания
    d) Только отжимания
13. Какие упражнения способствуют развитию выносливости?
    a) Только бег на длинные дистанции
    b) Бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба
    c) Только плавание
    d) Только езда на велосипеде
14. Что такое гибкость?
    a) Только способность выполнять растяжку
    b) Способность выполнять движения с большой амплитудой
    c) Только подвижность суставов
    d) Только эластичность мышц
15. Какие упражнения способствуют развитию гибкости?
    a) Только растяжка
    b) Растяжка, йога, гимнастика
    c) Только йога
    d) Только гимнастика
16. Что такое координация движений?
    a) Только способность выполнять сложные движения
    b) Способность согласованно выполнять движения различными частями тела
    c) Только равновесие
    d) Только ловкость
17. Какие упражнения способствуют развитию координации?
    a) Только гимнастика

b) Гимнастика, акробатика, спортивные игры
c) Только акробатика
d) Только спортивные игры

18. Что такое вестибулярная устойчивость?
a) Только способность сохранять равновесие
b) Способность сохранять равновесие и ориентацию в пространстве
c) Только ориентация в пространстве
d) Только устойчивость к укачиванию
19. Какие упражнения способствуют развитию вестибулярной устойчивости?
a) Только упражнения на равновесие
b) Упражнения на равновесие, вращения, кувырки
c) Только вращения
d) Только кувырки
20. Какова роль физической культуры в профессиональной деятельности?
a) Только поддержание физической формы
b) Поддержание физической формы, профилактика профессиональных заболеваний, повышение работоспособности
c) Только профилактика профессиональных заболеваний
d) Только повышение работоспособности

Ключ к тесту:
1. b 2. b 3. b 4. b 5. b 6. b 7. b 8. b 9. b 10. b 11. b 12. b 13. b 14. b 15. b 16. b 17. b 18. b 19. b 20. b

Этот тест позволяет проверить теоретические знания студентов по основам физической культуры, здоровому образу жизни и профессионально-прикладной подготовке.

Раздел 2 Легкая атлетика Тема 2.1 -2.3
Задание 2.1.1

№	Норматив	Оценка 3	Оценка 4	Оценка 5
1	Прыжки в длину с разбега	Результат: 3,0–3,5 м (муж.), 2,5–3,0 м (жен.)	Результат: 3,6–4,0 м (муж.), 3,1–3,5 м (жен.)	Результат: >4,0 м (муж.), >3,5 м (жен.)
2	Прыжки в высоту	Результат: 1,0–1,2 м (муж.), 0,9–1,1 м (жен.)	Результат: 1,3–1,4 м (муж.), 1,2–1,3 м (жен.)	Результат: >1,4 м (муж.), >1,3 м (жен.)
3	Метание гранаты	Результат: 20–25 м (муж.), 15–20 м (жен.)	Результат: 26–30 м (муж.), 21–25 м (жен.)	Результат: >30 м (муж.), >25 м (жен.)
4	Бег на 100 м	Результат: 15,0–14,0 сек (муж.), 16,0–15,0 сек (жен.)	Результат: 13,9–13,0 сек (муж.), 14,9–14,0 сек (жен.)	Результат: <13,0 сек (муж.), <14,0 сек (жен.)
5	Кросс 3000 м	Результат: 15:00–14:00 мин (муж.),	Результат: 13:59–12:30 мин (муж.),	Результат: <12:30 мин (муж.), <13:30 мин (жен.)

		16:00–15:00 мин (жен.)	14:59–13:30 мин (жен.)	
6	Бег на 1000 м	Результат: 5:00–4:30 мин (муж.), 5:30–5:00 мин (жен.)	Результат: 4:29–4:00 мин (муж.), 4:59–4:30 мин (жен.)	Результат: <4:00 мин (муж.), <4:30 мин (жен.)
7	Преодоление вертикальных препятствий	3–4 успешных преодоления из 5 попыток	4 успешных преодоления из 5 попыток	5 успешных преодолений из 5 попыток

Раздел 3 Баскетбол Тема 3.1
Задание 3.1.1

№	Норматив	Оценка 3	Оценка 4	Оценка 5
1	Ведение мяча с изменением направления	3–4 успешных выполнения из 5 попыток	4 успешных выполнения из 5 попыток	5 успешных выполнений из 5 попыток
2	Броски мяча в кольцо с близкой дистанции	3–4 попадания из 10 бросков	5–6 попаданий из 10 бросков	7 и более попаданий из 10 бросков
3	Броски мяча в кольцо со средней дистанции	2–3 попадания из 10 бросков	4–5 попаданий из 10 бросков	6 и более попаданий из 10 бросков
4	Передача мяча в движении	5–7 точных передач подряд	8–10 точных передач подряд	Более 10 точных передач подряд
5	Командные действия в игре	Участие в игре с минимальной активностью, редкие взаимодействия с командой	Активное участие в игре, хорошее взаимодействие с командой	Лидерство в игре, отличное взаимодействие с командой, результативные действия

Раздел 4 Волейбол Тема 4.1-
Задание 4.1.1

№	Норматив	Оценка 3	Оценка 4	Оценка 5

1	Передача мяча сверху в парах	5–7 точных передач подряд	8–10 точных передач подряд	Более 10 точных передач подряд
2	Приём мяча снизу после подачи	3–4 успешных приёма из 10 попыток	5–6 успешных приёмов из 10 попыток	7 и более успешных приёмов из 10 попыток
3	Нападающий удар	2–3 успешных удара из 10 попыток	4–5 успешных ударов из 10 попыток	6 и более успешных ударов из 10 попыток
4	Одиночное блокирование	1–2 успешных блокирования из 5 попыток	3 успешных блокирования из 5 попыток	4 и более успешных блокирований из 5 попыток
5	Командные действия в игре	Участие в игре с минимальной активностью, редкие взаимодействия с командой	Активное участие в игре, хорошее взаимодействие с командой	Лидерство в игре, отличное взаимодействие с командой, результативные действия

Раздел 5 Настольный теннис Тема 5.1
Задание 5.1.1

№	Норматив	Оценка 3	Оценка 4	Оценка 5
1	Техника подачи	3–4 успешных подач из 10 попыток	5–6 успешных подач из 10 попыток	7 и более успешных подач из 10 попыток
2	Техника ударов (толчок, накат, подрезка)	3–4 успешных ударов из 10 попыток	5–6 успешных ударов из 10 попыток	7 и более успешных ударов из 10 попыток
3	Игра по упрощённым правилам	Удовлетворительное участие в игре, редкие успешные действия	Хорошее участие в игре, частые успешные действия	Отличное участие в игре, результативные действия

Раздел 6 Легкоатлетическая гимнастика Тема 6.1
Задание 6.1.1

№	Норматив	Оценка 3	Оценка 4	Оценка 5

1	Кувырок вперёд	Выполнение с ошибками, нестабильная техника	Выполнение без ошибок, стабильная техника	Выполнение с элементами сложности, идеальная техника
2	Кувырок назад	Выполнение с ошибками, нестабильная техника	Выполнение без ошибок, стабильная техника	Выполнение с элементами сложности, идеальная техника
3	Мост из положения лёжа	Выполнение с ошибками, нестабильная техника	Выполнение без ошибок, стабильная техника	Выполнение с элементами сложности, идеальная техника
4	Комплекс упражнений с предметами (скакалка, обруч)	3–4 успешных выполнения из 5 попыток	4 успешных выполнения из 5 попыток	5 успешных выполнений из 5 попыток
5	Комплекс вольных упражнений №2**	упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (недостаточная амплитуда движений, большое сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, сделана остановка или добавлены лишние движения)	упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками (неполная амплитуда движений, небольшое сгибание и разведение ног, небольшое сгибание рук и тела);	упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверено, допущены незначительные ошибки при приземлении;

**Комплекс вольных упражнений №2

«Раз-два» — с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться.

«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Четыре» – сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу.

«Пять» – толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу; кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Шесть» – сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони книзу.

«Семь» – толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Восемь» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад.
«Девять» – резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.
«Десять» – выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.
«Одиннадцати» – не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног.
«Двенадцать» – не останавливаясь, выпрямиться и повторить то же движение, что и на счет «десять», только с поворотом туловища направо.
«Тринадцать» – не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног.
«Четырнадцать» – выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа, руки вперед ладонями книзу, пальцы разжать.
«Пятнадцать» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх – в стороны ладонями внутрь.
«Шестнадцать» – прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.

Раздел 7 Лыжная подготовка

Тема 7.1 Задание 7.1.1

№	Зачет	Критерии оценки
1	**Зачет – одновременно бесшажный ход**	Оценка 5: Техника выполнения близка к идеальной, движения согласованы, отсутствуют ошибки. Оценка 4 :Незначительные ошибки в технике, но общее выполнение правильное. Оценка 3: Наличие ошибок, но ход выполнен.
2	**Зачет – одновременно двухшажный ход**	Оценка 5: Четкая согласованность движений, правильная техника, отсутствие ошибок. Оценка 4: Небольшие ошибки в согласованности движений. Оценка 3: Ход выполнен, но с заметными ошибками.
3	**Зачет – спуск в основной стойке**	-Оценка 5: Устойчивая стойка, контроль скорости, правильное положение тела. -Оценка 4: Незначительные ошибки в стойке или контроле скорости. Оценка 3: Спуск выполнен, но с ошибками в технике.
4	**Зачет – подъем «лесенкой»**	-Оценка 5: Четкие, ритмичные шаги, правильное использование палок, отсутствие ошибок. -Оценка 4: Небольшие ошибки в ритме или технике. Оценка 3: Подъем выполнен, но с заметными ошибками.
5	**Зачет – поворот при спусках переступанием**	Оценка 5: Плавный поворот, правильная техника, контроль скорости. -Оценка 4: Незначительные ошибки в технике поворота. Оценка 3: Поворот выполнен, но с ошибками.

6	**Зачет по лыжным гонкам**	Девушки: 3 км Оценка 5: Время до 18 минут. Оценка 4: Время до 20 минут. Оценка 3: Время до 22 минут. Юноши: 5 км Оценка 5: Время до 25 минут. Оценка 4: Время до 28 минут. Оценка 3: Время до 30 минут.

Пояснения к критериям:

1.Волейбол:

- Передача мяча сверху в парах:Оценивается количество точных передач подряд без потери мяча.
- Приём мяча снизу после подачи:Оценивается количество успешных приёмов из 10 попыток.
- Нападающий удар:Оценивается количество успешных ударов из 10 попыток.
- Одиночное блокирование:Оценивается количество успешных блокирований из 5 попыток.

2.Баскетбол:

- Ведение мяча с изменением направления:Оценивается количество успешных выполнений из 5 попыток.
- Броски мяча в кольцо:Оценивается количество попаданий из 10 бросков с разных дистанций.
- Передача мяча в движении:Оценивается количество точных передач подряд.

3.Гимнастика:

- Кувырки и мост:Оценивается техника выполнения и стабильность.
- Комплекс упражнений с предметами:Оценивается количество успешных выполнений из 5 попыток.

4.Настольный теннис:

- Техника подачи и ударов:Оценивается количество успешных подач и ударов из 10 попыток.
- Игра по упрощённым правилам:Оценивается активность и результативность в игре.

5.Лыжная подготовка:

- Техника передвижения на лыжах:Оценивается правильность выполнения техники.
- Преодоление подъемов и спусков:Оценивается техника и эффективность.
- Лыжные гонки на 5 км:Оценивается время выполнения.

2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Комплект оценочных средств предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины *СГ.04 Физическая культура* по специальности *25.02.08. Эксплуатация беспилотных авиационных систем*

Оценка освоения образовательной программы предусматривает сдачу дифференцированного зачёта.

Нормативы промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура»

Упражнения (Единица измерения)	оценка	юноши	девушки
Бег 1 км (мин. сек.)	удовлетворительно	4.20	4.50
	хорошо	4.00	4.40
	отлично	3.50	4.30
Челночный бег 10х10 м. (сек.)	удовлетворительно	30	33
	хорошо	29	32
	отлично	28	31
Подтягивание на перекладине /отжимания (количество раз)	удовлетворительно	8	10
	хорошо	10	15
	отлично	12	20
Прыжок в длину с места (см)	удовлетворительно	180	160
	хорошо	200	170
	отлично	210	180
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	удовлетворительно	35	30
	хорошо	40	35
	отлично	45	40

3. Информационное обеспечение: перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

3.1.1. Основная литература

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО	https://urait.ru/bcode/469681	Муллер А. Б. [и др.]
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 3-е изд. Учебник для СПО	https://urait.ru/bcode/471143	Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для СПО	https://urait.ru/bcode/475342	Под ред. Конеевой Е.В.

3.2.1. Дополнительные источники

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. Учебное пособие для СПО	https://urait.ru/bcode/453245	Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В.

Интернет-ресурсы

1. Электронная библиотека «PROFобразование»

- Текст: электронный // ЭБС PROFобразование: [сайт]. — URL: https://profspo.ru — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

2. Цифровой образовательный ресурс IPR SMART

- Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

3. Сайт «Спортивная наука»

- Текст: электронный // Спортивная наука: [сайт]. — URL: https://sportnauka.ru — Режим доступа: свободный.

4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

- Текст: электронный // Министерство спорта Российской Федерации: [сайт]. — URL: https://www.minsport.gov.ru — Режим доступа: свободный.

5. Электронный журнал «Физическая культура в школе»

- Текст: электронный // Физическая культура в школе: [сайт]. — URL: https://fizra.ru — Режим доступа: свободный.