ПРИЛОЖЕНИЕ

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ В.Ф. УТКИНА»

Колледж Рязанского государственного радиотехнического университета
имени В.Ф. Уткина

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность	09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта
Квалификация выпускника	Специалист по работе с искусственным интеллектом
Форма обучения	очная
Год набора	2027 г.

Рязань 2026

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Оценочные средства – это совокупность контрольно-оценочных материалов (контрольных заданий, описаний форм и процедур проверки), предназначенных для проведения промежуточной аттестации для объективной оценки качества освоения обучающимися содержания учебной дисциплины.

Цель – оценить соответствие знаний, умений и владений, приобретенных обучающимся в процессе изучения дисциплины, целям и требованиям образовательной программы в ходе проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине предусматривает зачет. Форма проведения зачета–сдача нормативов.

2 ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование разделов и тем	Формируемые компетенции	Методы оценки
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 3.1.Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 3.6. Основы методики судейства	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 3.7.Контроль выполнения тестов по волейболу	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 4.2.Передачи мяча. ОФП	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	ОК 04, ОК 08	Зачет

Наименование разделов и тем	Формируемые компетенции	Методы оценки
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 5.1. Строевые приемы	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 5.3. (юноши). Упражнения на брусьях. Гиревой спорт	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 5.3. (девушки) Упражнения на бревне. ППФП	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 6.2. Подачи	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 6.3. Нападающий удар	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 7.1.Настольный теннис	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 8.1. Лыжная подготовка	ОК 04, ОК 08	Зачет
Тема 9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	ОК 04, ОК 08	Зачет

3 ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Оценка «отлично» – Эффективное взаимодействие в коллективе, демонстрация лидерских качеств. Оценка «хорошо» – Взаимодействие в коллективе с минимальными трудностями. Оценка «удовлетворительно» – Участие в работе команды с ограниченным вкладом.	Зачет
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня	Оценка «отлично» – Систематическое использование средств физической культуры, высокий уровень физической подготовленности. Оценка «хорошо» – Использование средств физической культуры с минимальными отклонениями от плана.	Зачет

физической подготовленности	Оценка «удовлетворительно» – Ограниченное использование средств физической культуры.	

4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.1 Зачет (ОК 04, ОК 08)

Задание 1. Бег на короткие дистанции

- **Вид:** бег 30 м, 60 м, 100 м с низкого старта.
- **Форма:** забеги по 2–4 человека, фиксация времени секундомером, две попытки (засчитывается лучшая).
- **Нормативы (юноши / девушки):**

Дистанция	Юноши «5»	Юноши «4»	Юноши «3»	Девушки «5»	Девушки «4»	Девушки «3»
30 м	4,4 с	4,7 с	5,0 с	5,0 с	5,3 с	5,6 с
60 м	8,6 с	9,2 с	9,8 с	9,8 с	10,4 с	11,0 с
100 м	14,2 с	15,0 с	15,8 с	16,0 с	17,0 с	18,0 с

Задание 2. Бег на средние и длинные дистанции (выносливость)

- **Вид:** 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); кросс до 15–20 минут.
- **Форма:** бег по стадиону/кроссовой трассе, фиксация времени.
- **Нормативы:**

Дистанция	Юноши «5»	Юноши «4»	Юноши «3»	Девушки «5»	Девушки «4»	Девушки «3»
400 м	1:05	1:12	1:20	1:15	1:25	1:35
500 м	—	—	—	1:50	2:00	2:15
1000 м	3:30	3:50	4:10	—	—	—
2000 м	—	—	—	10:30	11:30	12:30
3000 м	12:00	13:00	14:30	—	—	—

Задание 3. Прыжок в длину

- **Вид:** прыжок в длину с места; прыжок с разбега способом «согнув ноги».
- **Форма:** три попытки, засчитывается лучший результат.
- **Нормативы (с места, см):**

Пол	«5»	«4»	«3»
Юноши	230	215	200

Пол	«5»	«4»	«3»
Девушки	180	165	150

- **Прыжок с разбега (см):** юноши — 430 / 390 / 350; девушки — 330 / 300 / 270.

Задание 4. Эстафетный бег 4×100 м и челночный бег

- **Вид:** эстафета 4×100 м (командное выполнение, техника передачи эстафетной палочки); челночный бег 3×10 м / 4×9 м.
- **Форма:** команды по 4 человека; челночный бег — две попытки.
- **Нормативы (челночный бег 3×10 м, с):** юноши — 7,2 / 7,8 / 8,4; девушки — 8,2 / 8,8 / 9,4.

Раздел 3. Волейбол

Задание 5. Передача мяча двумя руками сверху и снизу

- **Вид:** передача мяча над собой и в парах.
- **Форма:** выполнение в парах на расстоянии 3–4 м; подсчёт количества передач без потери мяча за 30 с.
- **Нормативы (количество передач за 30 с):** «5» — 25; «4» — 20; «3» — 15.

Задание 6. Подачи

- **Вид:** нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая подача.
- **Форма:** 10 подач из-за лицевой линии в зоны площадки.
- **Нормативы:** «5» — 8–10 точных подач; «4» — 6–7; «3» — 4–5.

Задание 7. Тактика игры и игра по правилам

- **Вид:** игра по упрощённым правилам и по правилам; действия в защите и нападении.
- **Форма:** наблюдение в игровой ситуации, оценка тактических действий и взаимодействия в команде.

Раздел 4. Баскетбол

Задание 8. Ведение мяча и броски

- **Вид:** ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».
- **Форма:** контрольные упражнения, фиксация попаданий и времени.
- **Нормативы:**
  - **Штрафной бросок (10 бросков):** «5» — 7–10; «4» — 5–6; «3» — 3–4 попадания.
  - **Броски по точкам (5 точек):** «5» — 4–5; «4» — 3; «3» — 2 попадания.
  - **Ведение змейкой с броском:** «5» — без потери мяча и попадание; «4» — без потери, без попадания; «3» — с незначительной потерей.

Задание 9. Тактика игры и судейство

- **Вид:** игра по упрощённым правилам и по правилам; практика судейства.
- **Форма:** наблюдение, оценка правильности судейских решений.

Раздел 5. Гимнастика

Задание 10. Строевые приёмы

- **Вид:** повороты на месте, перестроения, выход из строя и возвращение в строй, движение в строю.
- **Форма:** выполнение по команде преподавателя.

- **Критерии:** «5» — чётко и правильно; «4» — с 1–2 незначительными ошибками; «3» — с 3–4 ошибками.

Задание 11. Акробатические упражнения
- **Вид:** комбинация акробатических упражнений (кувырки, стойки, перекаты, равновесия).
- **Форма:** выполнение связки из 4–6 элементов.
- **Критерии:** «5» — без ошибок; «4» — 1–2 ошибки; «3» — 3–4 ошибки.

Задание 12 (юноши). Упражнения на брусьях, гиревой спорт
- **Вид:** связка на брусьях (висы, упоры, махи, соскок); упражнения с гирями (рывок/толчок 16 кг).
- **Форма:** выполнение связки; гиря — за 1 мин.
- **Нормативы (гиря 16 кг, количество подъёмов за 1 мин):** «5» — 20; «4» — 15; «3» — 10.

Задание 12 (девушки). Упражнения на бревне, ППФП
- **Вид:** комбинация на бревне (наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок); ритмическая гимнастика.
- **Форма:** выполнение комбинации из 5–7 элементов.
- **Критерии:** «5» — без ошибок; «4» — 1–2 ошибки; «3» — 3–4 ошибки.

Задание 13. Комплекс ОРУ
- **Вид:** составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений (без предметов / с предметами).
- **Форма:** студент составляет комплекс (8–10 упражнений) и проводит его с группой.
- **Критерии:** «5» — методически правильно, с терминологией, чёткой командой; «4» — 1–2 методические ошибки; «3» — 3–4 ошибки.

Задание 14. Атлетическая гимнастика
- **Вид:** техника выполнения упражнений с отягощениями, методы регулирования нагрузки.
- **Форма:** выполнение комплекса, контроль техники.
- **Критерии:** «5» — правильная техника и дозировка; «4» — 1–2 ошибки; «3» — 3–4 ошибки.

Раздел 6. Бадминтон
Задание 15. Техника подач и ударов
- **Вид:** подачи; удары справа и слева; нападающий удар «смэш».
- **Форма:** 10 подач в зону; серия ударов справа/слева.
- **Нормативы (10 подач):** «5» — 8–10 точных; «4» — 6–7; «3» — 4–5.

Задание 16. Игра и судейство
- **Вид:** одиночные и парные игры по упрощённым правилам и по правилам; судейство соревнований.
- **Форма:** наблюдение, оценка техники и судейских решений.

Раздел 7. Настольный теннис
Задание 17. Технико-тактические действия
- **Вид:** подача, удары, игра на счёт.
- **Форма:** 10 подач; игра на счёт (до 11 очков).
- **Нормативы (10 подач):** «5» — 8–10; «4» — 6–7; «3» — 4–5.

Раздел 8. Лыжная подготовка
Задание 18. Техника передвижения на лыжах

- **Вид:** подъёмы и спуски, имитационные упражнения, передвижение изученными ходами.
- **Форма:** прохождение дистанции (юноши — 3 км, девушки — 2 км) с оценкой техники.
- **Критерии:** «5» — правильная техника на всех участках; «4» — 1–2 ошибки; «3» — 3–4 ошибки.
- **Дополнительно:** знание техники безопасности и первой помощи при травмах и обморожениях (устный опрос).

Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
Задание 19. Профессионально значимые двигательные действия

- **Вид:** выполнение профессионально значимых двигательных действий для соответствующей группы труда; комплексы ППФП.
- **Форма:** демонстрация комплекса (8–10 упражнений) с профессиональной направленностью; проведение комплекса в режиме дня специалиста.
- **Критерии:** «5» — комплекс соответствует профессиограмме, техника правильная, дозировка обоснована; «4» — 1–2 ошибки; «3» — 3–4 ошибки.

Задание 20. Оценка эффективности ППФП

- **Вид:** анализ профессиограммы, определение профессиональных рисков, подбор средств ППФП.
- **Форма:** письменное/устное задание с обоснованием.
- **Критерии:** «5» — полный анализ с обоснованием; «4» — неполный; «3» — фрагментарный.

Сводная таблица нормативов (для оценочного листа)

№	Раздел	Испытание	Ед. изм.	«5»	«4»	«3»
1	Лёгкая атлетика	Бег 30 м (ю/д)	с	4,4/5,0	4,7/5,3	5,0/5,6
2	Лёгкая атлетика	Бег 100 м (ю/д)	с	14,2/16,0	15,0/17,0	15,8/18,0
3	Лёгкая атлетика	Бег 1000 м (ю)	мин:с	3:30	3:50	4:10
4	Лёгкая атлетика	Бег 2000 м (д)	мин:с	10:30	11:30	12:30
5	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с места (ю/д)	см	230/180	215/165	200/150
6	Лёгкая атлетика	Челночный бег 3×10 м (ю/д)	с	7,2/8,2	7,8/8,8	8,4/9,4
7	Волейбол	Передачи за 30 с	кол-во	25	20	15
8	Волейбол	Подачи (10)	кол-во	8–10	6–7	4–5
9	Баскетбол	Штрафные (10)	кол-во	7–10	5–6	3–4

№	Раздел	Испытание	Ед. изм.	«5»	«4»	«3»
10	Гимнастика	Гиря 16 кг за 1 мин (ю)	кол-во	20	15	10
11	Гимнастика	Комбинация (бревно/брусья)	оценка	без ошибок	1–2 ошибки	3–4 ошибки
12	Бадминтон	Подачи (10)	кол-во	8–10	6–7	4–5
13	Настольный теннис	Подачи (10)	кол-во	8–10	6–7	4–5
14	Лыжи	Дистанция 3/2 км + техника	оценка	без ошибок	1–2 ошибки	3–4 ошибки
15	ППФП	Комплекс ППФП	оценка	соответствует	1–2 ошибки	3–4 ошибки

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СОГЛАСОВАНО ЗАМ. ДИРЕКТОРА ПО УР — **ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ,** Савельева Ольга Викторовна, Зам. директора РССК «РГРТУ» по УР — Простая подпись

СОГЛАСОВАНО ДИРЕКТОРОМ РССК «РГРТУ» — **ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ,** Ушаков Сергей Анатольевич, Директор колледжа РГРТУ — Простая подпись