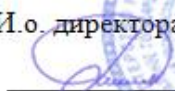


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Поздеев Александр Всеволодович
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 25.09.2026 12:21:16
Уникальный программный ключ:
14710207690ac5b09915a011b30205b603d3a1



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ (ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
В Г. ВОЛГОДОНСКЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
(ИТ (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Поздеев Александр Всеволодович
Должность: Исполняющий обязанности директора
Дата подписания: 16.04.2026 15:09:42
Уникальный программный ключ:
8df19f7194014dd9d0eda5a432ad5af8

И.о. директора

16 февраля 2026г.



ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
по дисциплине
СГЦ.04 Адаптивная физическая культура
основной образовательной программы по специальности СПО
38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Волгодонск
2026

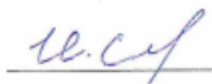
Лист согласования

Оценочные материалы по дисциплине **Адаптивная физическая культура** разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности **38.02.03 Операционная деятельность в логистике** (Приказ Минпросвещения России от 21.04.2022 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2022 № 68712)

Разработчик(и):

Преподаватель

«16» февраля 2026 г.



/Солоцкая И.В. /

Оценочные материалы рассмотрены и одобрены на заседании кафедры
«Общеобразовательные дисциплины»

Протокол № 7 от «16» февраля 2026 г.

И. о. зав. кафедрой



/И.С. Емельяненко/ «16» февраля 2026 г.

Согласовано:

Рецензенты:

АО «Цимлянский судомеханический

завод»
(место работы)

директор по продажам

(занимаемая должность)

Т.О. Лазурченко

(инициалы, фамилия)

ООО «Автотранс»

(место работы)

директор

(занимаемая должность)

Е.В. Поликарпова

(инициалы, фамилия)

ВВЕДЕН ВПЕРВЫЕ РЕДАКЦИЯ

2026

1 Паспорт Оценочных материалов

1.1 Область применения оценочных материалов

Оценочные материалы предназначены для оценки результатов освоения дисциплины Адаптивная физическая культура.

Оценочные материалы (оценочные средства) прилагаются к рабочей программе дисциплины и представляют собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения.

Оценочные материалы (оценочные средства) используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

2 Результаты освоения дисциплины

Результатом освоения учебной дисциплины являются предусмотренные ФГОС по специальности умения и знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций:

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.

Таблица 1

Результаты освоения	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип задания; № задания	Форма аттестации(в соответствии с учебным планом)
Умения			
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	Практическое занятие.	Дифференцированный зачет.
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Владеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Практическое занятие.	Дифференцированный зачет.
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Владеть доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Практическое занятие.	Дифференцированный зачет.
Знания			
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическое занятие.	Дифференцированный зачет

Основы здорового образа жизни.	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	Практическое занятие.	Дифференцированный зачет.
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	Практическое занятие.	Дифференцированный зачет.
Средства профилактики перенапряжения.	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Практическое занятие. Устный опрос.	Дифференцированный зачет

Критерии оценивания, обучающегося на учебных занятиях физической культуры

Раздел Легкая атлетика

Вопросы для устного опроса по теме:

Самоконтроль, определение

Самоконтроль в процессе занятий физической культурой

Диагностика и врачебный контроль спортсмена

Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки.

Дневник самоконтроля

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля.

Сдача контрольного норматива-бег 100м

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки 16,4 Юношки 13.8
4	Девушки 17.5 Юношки 14.2
3	Девушки 18.3 Юношки 14.8

Сдача контрольного норматива прыжок в длину с места

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки 180 Юношки 210
4	Девушки 170 Юношки 200
3	Девушки 160 Юношки 190

Раздел Элементы спортивной и художественной гимнастики

Сдача контрольного норматива-Сгибание рук из упора лёжа (кол-во раз).

Оценка	Показатели оценки
---------------	--------------------------

5	Юноши 20 Девушки 10
4	Юноши 18 Девушки 8
3	Юноши 13 Девушки 6

Сдача контрольного норматива поднимание туловища из положения лёжа(пресс)
количество раз:

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки 35 Юношки 45
4	Девушки 30 Юношки 35
3	Девушки 20 Юношки 30

Акробатические связки

Оценка	Показатель
3	Студент выполняет комбинацию в невысоком темпе, при этом совершая отдельные ошибки
4	Студент выполняет комбинацию в высоком темпе, без остановок между элементами, но есть отдельные ошибки
5	Студент выполняет комбинацию безошибочно, в высоком темпе, без остановок между элементами

Раздел Спортивные игры. Волейбол.

	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
10 передач волейбольного мяча без обивки	с первой попытки	2-3 ошибки	менее 5 передач не выполнены
Передача мяча в парах через сетку	50 передач с соблюдением всех критерий	40 передач, 2 ошибки	30 передач
Передача мяча сверху над собой (10 раз)	10 передач без ошибки	10 передач, 2 ошибки	10 передач, 3 ошибки
Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу	10 передач без ошибки	10 передач, 2 ошибки	10 передач, 3 ошибки
Прием мяча снизу с подачи	точный прием без ошибки	мяч принят и остался в игре	из 5 подач 4 приема
Верхняя подача в зону	из 5 попыток - 5 без ошибок	из 5 попыток - 3 без ошибок	из 5 попыток - 2 без ошибок

Раздел Спортивные игры. Баскетбол

	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
--	---------	--------	-------------------

Передача мяча партнеру на расстоянии 3 метра	18 передач без ошибок	16 передач без ошибок	14 передач без ошибок
Бросок в кольцо, в движении 10 раз	7 попаданий	6 попаданий	5 попаданий
Штрафной бросок 10 раз	5 попаданий	4 попадания	3 попадания

Раздел Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

сдача контрольного норматива-поднимание туловища из положения лёжа(пресс) количество раз:

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки 35 Юношки 45
4	Девушки 30 Юношки 35
3	Девушки 20 Юношки 30

сдача контрольного норматива-сгибание и разгибание рук в положении лёжа (отжимание) количество раз:

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки 11 Юношки 30
4	Девушки 9 Юношки 25
3	Девушки 7 Юношки 20

сдача контрольного норматива-прыжки через скакалку (количество в мин.)

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки 145 Юношки 132
4	Девушки 132 Юношки 128
3	Девушки 112 Юношки 120

2 курс

Раздел Скалолазание

- отжимания 3 повторения дев-10; юн-15;
- приседания 3 повторения дев-15; юн-20;
- из положения упор присев - в упор лежа 3х10-дев,3х15-юн;
- бег на месте с высоким подниманием бедра 30сек х3 повторения.

Раздел Спортивные игры. Настольный теннис

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
	Челночный бег 6 х 5 м (не более 11 с)	Челночный бег 6 х 5 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Метание волана (не менее 6,5 м)	Метание волана (не менее 5,5 м)
Скоростная выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 20 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 50 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Раздел Профессионально- прикладная физическая подготовка

ходьба на месте;

-упражнения для рук и плечевого пояса;

-упражнения на растяжку и осанку;

-упражнения на улучшение осанки и координацию движений.

5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе соревнований между группами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

– **4 (хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Обучающийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение

четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

3. Обучающийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.

4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

5. Не выполнял теоретические или иные задания преподавателя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Промежуточная аттестация

Оценка **«зачтено»** выставляется студенту при знании студентом основного материала, а также при полном выполнении заданий, предложенных на практических занятиях.

Оценка **«не зачтено»** выставляется студенту при отсутствии у него минимума знаний при невыполнении практических заданий, предложенных на занятиях.

Дифференцированный зачет

Сдача практических нормативов по физической
подготовке.

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной медицинской группы

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр.
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
3. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,5	8,9	9,3
6. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Критерии оценки тестового контроля

Оценка	Процент верных ответов
«неудовлетворительно»	< 50 %
«удовлетворительно»	50-69 %

«хорошо»	70-90 %
«отлично»	91-100 %

Текущий контроль и промежуточная аттестация могут проводиться в форме тестирования.

Тестовые задания размещены в приложении к ФОС.