

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Погребная Ярослава Адольфовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 16.12.2024 18:56:33  
Уникальный программный ключ:  
df3b41101d3b2b77a07bf7ecfceb4c437367e6f2

**Частное образовательное учреждение  
профессионального образования  
«Налоговый колледж»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
учебной дисциплины**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация выпускника: программист

Образовательная программа на базе среднего общего образования  
Образовательная программа на базе основного общего образования

Формы обучения: очная

**Москва 2023**

**Фонд оценочных средств учебной дисциплины составлен на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1547 (с изменениями и дополнениями)**

Автор: Погребная Я.А.

Фонд оценочных средств обсужден на заседании ПЦК Общих гуманитарных и социально-экономических, математических и общих естественнонаучных дисциплин.

Протокол № 1 от 20.01.2023

(с изменениями в соответствии с Приказом Минпросвещения РФ от 03.07.2024 №464)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

Ложникова Т.В.

20.01.2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1.	ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	<b>4</b>
2.	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ	<b>5</b>
3.	ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<b>6</b>
3.1	Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам	<b>6</b>
3.2	Оценочные средства для текущего контроля	<b>8</b>
3.3	Оценочные средства для промежуточной аттестации	<b>10</b>
4.	КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ	<b>11</b>

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений, обучающихся (в т.ч. по самостоятельной работе студентов, далее – СРС), освоивших программу данной дисциплины.

Целью фонда оценочных средств является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (квалификация - программист).

Рабочей программой учебной дисциплины предусмотрено формирование следующих компетенций:

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

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих знаний, умений, практического опыта, а также динамика формирования общих и профессиональных компетенций.

<b>Результаты обучения: знания, умения, практический опыт</b>	<b>Формируемые компетенции</b>
<b>Знать:</b>	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
31 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	
32 – основы здорового образа жизни;	
33 – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	
34 – средства профилактики перенапряжения.	
<b>Уметь:</b>	
У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	
У2 – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	
У3 – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	

### 3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам

Предметом оценки служат знания, умения и практический опыт, предусмотренные ФГОС СПО, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

#### Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам

Таблица 2

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые компетенции/ знания/ умения/ практический опыт	Форма контроля	Проверяемые компетенции/ знания/ умения/ практический опыт
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Контрольные нормативы	ОК 08: 31-34, У1-У3.	Дифференцированный зачет	ОК 08: 31-34, У1-У3.
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места				
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции				
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов				
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места				
Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок				
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола				
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом				
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками				
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё				
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара				
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом				
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на				

тренажерах				
Тема 6.1. Лыжная подготовка				

### 3.2. Оценочные средства для текущего контроля

#### Двигательные умения и навыки (контрольные нормативы) Критерии оценки:

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	4.0	4.2	5.4	5.6	5.8	3.5	3.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	10.4	10.6	10.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин. сек)						.02	.16	.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 3x10 м (мин. сек)	.4	.3	.7			.3	.0	.3		
8	Прыжок в длину с места (см)	90	80	70	160	150	50	40	30	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	40	20	10	100	90	40	30	20	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ в висе лежа (дев) (кол. раз)	2	0		6	4	5	2		7	5
11	Поднимание и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. Раз за минуту)	0	5	5	20	15	55	50	40	30	20
12	Наклоны вперед	20	15	0	5	0	5	0		3	0
13	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	2	0		6	4	0	5	0	25	20

#### Условия выполнения задания

Место выполнения задания - спортивный зал, стадион

#### Двигательные умения и навыки (оценка техники выполнения)

##### Легкая атлетика:

Прыжок в высоту

Метание спортивного снаряда

##### Гимнастика:

Акробатическая комбинация

Упражнения в равновесии

##### Волейбол:

Прием и передача мяча двумя руками сверху

Прием и передача мяча двумя руками снизу

Подачи мяча

##### Баскетбол:

Ведение мяча

Бросок мяча

Передачи мяча

#### Критерии оценки:



**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

#### **Условия выполнения задания**

Место выполнения задания - спортивный зал, стадион

#### **Знания:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

#### **Условия выполнения задания**

Устный опрос в процессе занятия.

#### **Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Комплексы упражнений, направленных на укрепление здоровья.

Комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.

Комплексы упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки.

Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.

Индивидуальные программы физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности.

#### **Критерии оценки:**

**Оценка «5»** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

### 3.3 Оценочные средства для промежуточной аттестации

#### Вопросы для проведения дифференцированного зачета

1. Что такое здоровье?
2. Назовите 2-3 исходных положения и назовите их.
3. Дать определение физическому развитию.
4. Назовите 2-3 упражнения для мышц плечевого пояса.
5. Сформулируйте понятие физическая культура.
6. Назовите 2-3 общеразвивающих упражнения.
7. Что такое физическая подготовленность?
8. Перечислите разновидности ходьбы.
9. Что такое физическое упражнение?
10. Перечислите разновидности бега.
11. Назовите жизненно важные умения и навыки.
12. Назовите 2-3 общеразвивающих упражнения для мышц туловища.
13. Значение физкультурной паузы.
14. Назовите 2-3 общеразвивающих упражнения для мышц ног.
15. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.
16. Перечислите специальные беговые упражнения.
17. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
18. Перечислите специальные прыжковые упражнения.
19. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
20. Опишите технику выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.
21. Чем ходьба отличается от бега.
22. Опишите технику выполнения передачи мяча двумя руками от груди.
23. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
24. Опишите технику выполнения передачи мяча двумя руками от груди.
25. Назовите признаки утомления.
26. Назовите 2-3 строевые упражнения на месте.
27. Последовательность проведения общеразвивающих упражнений.
28. Назовите 2-3 строевые упражнения в движении.
29. Что такое вис? Что такое упор?
30. Назовите 2-3 общеразвивающих упражнения со скакалкой.
31. Техника безопасности при занятиях на спортивной площадке.
32. Назовите 2-3 общеразвивающих упражнения и объясните их назначение.
33. Объясните значение разминки при занятиях физической культурой.
34. Назовите основные ошибки при выполнении кувырка вперед.
35. Перечислите факторы, влияющие на состояние здоровья.
36. Опишите технику низкого старта.
37. Назовите основные элементы техники волейбола.
38. Перечислите 3-4 акробатические упражнения.
39. Назовите основные элементы техники баскетбола.
40. Опишите технику выполнения стойки на лопатках.

#### 4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Для обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования применяется пятибалльная шкала знаний, умений, практического опыта.

<b>Шкалы оценивания</b>		<b>Критерии оценивания</b>
<b>пятибалльная</b>	<b>зачет</b>	
«Отлично» - 5 баллов	зачет	<p>Показывает высокий уровень сформированности компетенций, т.е.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует глубокое и прочное освоение материала;</li> <li>– исчерпывающе, четко, последовательно, грамотно и логически стройно излагает теоретический материал;</li> <li>– правильно формирует определения;</li> <li>– демонстрирует умения самостоятельной работы с нормативно-правовой литературой;</li> <li>– умеет делать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
«Хорошо» - 4 балла	зачет	<p>Показывает достаточный уровень сформированности компетенций, т.е.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует достаточно полное знание материала, основных теоретических положений;</li> <li>– достаточно последовательно, грамотно логически стройно излагает материал;</li> <li>– демонстрирует умения ориентироваться в нормативно-правовой литературе;</li> <li>– умеет делать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
«Удовлетворительно» - 3 балла	Зачтено	<p>Показывает пороговый уровень сформированности компетенций, т.е.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует общее знание изучаемого материала;</li> <li>– испытывает затруднения при ответах на дополнительные вопросы;</li> <li>– знает основную рекомендуемую литературу;</li> <li>– умеет строить ответ в соответствии со структурой излагаемого материала.</li> </ul>
«Неудовлетворительно» - 2 балла	Не зачтено	<p>Ставится в случае:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– незнания значительной части программного материала;</li> <li>– не владения понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>– допущения существенных ошибок при изложении учебного материала;</li> <li>– неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>– неумения делать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>

### Критерии оценки тестовых заданий

<b>Процент выполненных тестовых заданий</b>	<b>Оценка</b>
до 50%	неудовлетворительно
50-69%	удовлетворительно
70-84%	хорошо
85-100%	отлично