

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Коротков Сергей Леонидович  
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Ижевске  
Дата подписания: 28.03.2024 10:32:01  
Уникальный программный ключ:  
d3cff7ec2252b3b19e5caaa8cefa396a11af1dc5

Приложение № 9.4.6  
к ППСЗ по специальности  
09.02.07 Информационные системы  
и программирование

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для специальности**

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

**Базовый уровень подготовки**

**Год начала подготовки - 2022**

## Содержание

1. Паспорт контрольно – оценочных средств
2. Результаты освоения учебной дисциплины подлежащие проверке
3. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

## 1. Паспорт контрольно-оценочных средств

Контрольно – оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура.

Контрольно – оценочные средства включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета. Formой аттестации по учебной дисциплине является зачет. В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотрительными ФГОС следующими умениями, знаниями и общими компетенциями.

Должен знать:

31 – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

32 – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

33 – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Должен уметь:

У1 – Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.

У2- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

У3 – преодолевать естественные и искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

У4 – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

У5 – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

У6 – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

У7 – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжах, спортивным играм, при соответствующей тренировке и учетом состояния здоровья.

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Предметом оценки служат умения, навыки и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине Физическая культура, направленные на формирование общих компетенций.

Наименование элемента умений и знаний	Текущий контроль	Промежуточный контроль
У1 – Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастик	Текстовое задание	
У2- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Практическое задание	
У3 – преодолевать естественные и искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвиже	Практическое задание	
У4 – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Практическое задание	
У5 – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	Комплекс упражнений	
У6 – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	Практическое задание	
У7 – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжах, спортивным играм	Контрольные нормативы	
З1 – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Текстовые задания	
З2 – основы здорового образа жизни	Текстовые задания	
З3 – правила планирования системы индивидуальных занятий, способы контроля и оценки физического развития	Текстовые задания	

### Формы и методы оценивания

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий

### Формы контроля обучения:

-- Практические задания по работе с информацией

- Домашние задания
- Ведение календаря самонаблюдения

#### Методы оценки результатов

- Накопительная система баллов
- Традиционная система оценок в баллах
- Тестирование в контрольных точках

Контрольно оценочный материал предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура по специальностям среднего профессионального образования

#### Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценки
У1 Использование физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения целей	Демонстрация различных форм занятий	
У2 Выполнять задание, связанные с самостоятельной разработкой и проведением занятий	Демонстрация правильного проведения занятий	
У3 Выполнять комплекс оздоровительной и лечебной физкультуры	Демонстрация правильного выполнения упражнений	
У4 – выполнять приемы самомассажа и релаксации	Демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа и релаксации	
У5 – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Демонстрация правильного проведения самоконтроля	
У6 – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Демонстрация правильного преодоления естественных и искусственных препятствий	
У7 – выполнять контрольные нормативы, по легкой атлетике, гимнастике, лыжах, спортивным играм	Выполнение контрольных нормативов по видам спорта	
З1 – о роли физической	Обоснование выбора	

культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	физических упражнений в физическом развитии человека	
32 – основы здорового образа жизни	Обоснование выбора оздоровительных систем на упражнение здоровья, профилактику заболеваний, вредных привычек	
33 – правила планирования системы индивидуальных занятий, способы контроля и оценки физического развития	Демонстрация знаний, правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями	

### Список используемой литературы

#### Основная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2018. – 214 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07424-4. – Текст : электронный. – Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/932719> – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
2. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва : КноРус, 2019. – 448 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07304-9. – Текст : электронный. // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/932248> . – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
3. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 3-е изд., испр. – Москва : КноРус, 2018. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07522-7. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/932718> . – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

#### Дополнительная литература:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. – 5-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2019. – 366 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-06683-6. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/931285> . – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей

4. Контрольные тесты оценки уровня физической подготовленности  
студентов основной медицинской группы.

Виды упражнений	Пол	1 курс								
		5	4	3						
Бег: 100м (сек)	Ю	14.5	15.0	15.5						
	Д	17.8	18.2	18.5						
Бег: 1000м (мин. сек.) 500 м (мин. сек.)	Ю	3.50	4.05	б/в						
	Д	2.05	2.15	б/в						
Бег: 3000м (мин. сек.) 2000м (мин. сек)	Ю	15.00	15.30	б/в						
	Д	12.00	13.00	б/в						
Прыжки в длину с разбега (м)	Ю	4.00	3.80	3.50<						
	Д	2.90	2.70	2.50<						
Метание гранаты м): 700г 500г	Ю	28	30	32						
	Д	10	12	14						
Подтягивание (раз) Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (в мин. раз.)	Ю	6	8	9						
	Д	20	25	30						
Сгибание и разгибание рук (раз)	Д	6	8	9						
	Ю	36	35	34						
Марш бросок (мин. сек.) бкм 3 км	Д	24	23	22						
	Ю	205	210	215						
Прыжки в длину с места	Д	140	145	165						
	Ю	1	2	3						
Подъём переворот силой	Ю	20	25	30						
	Д	6	8	9						
Отжимание	Ю	8	11	14						
	Д	5	7	9						
Приседание на одной ноге	Ю	3	4	5						
	Д	6	7	8						
Поднос ног Подтягивание в весе	Ю	3	4	5						
	Д	6	7	8						
Челночный бег	Ю	10.5	10.2	10.0						

	Д	11.2	11.0	10.8						
Наклон туловища	Ю	6	9	11						
	Д	11	14	18						
Бег на лыжах (мин. сек.) 5км 3 км	Ю	32.00	31.00	29.00						
	Д	22.30	22.00	21.30						

## Рецензия

на фонд контрольно-оценочных средств по дисциплине  
«Физическая культура» преподавателя филиала СамГУПС  
в г. Алатыре В.А. Загубина

Фонд контрольно-оценочных средств разработан на основании Федерального государственного образовательного стандарта, примерной и рабочей программ учебной дисциплины «Физическая культура» для специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Программа содержит паспорт дисциплины, распределение общего расчета часов по видам учебной работы и темам дисциплины, формулирует условие реализации программы, формы и методы контроля и критерии оценки результатов освоения с указанием формируемых компетенций.

Паспорт фонда контрольно-оценочных средств содержит область применения контрольно-оценочных средств, сводные данные об объектах оценивания основных показателей оценки, типах заданий, формах контроля знаний и на промежуточной аттестации.

В общих положениях составителем фонда контрольно-оценочных средств описывается назначение данных материалов; знания, умения, которыми должен овладеть студент по окончании изучения дисциплины; источники информации. Фонд включает в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля (практические занятия, тестовые задания).

Для контроля и оценки результатов обучения составитель установил критерии оценки результатов обучения, которые являются обоснованными.

В целом данные материалы могут быть предложены для внедрения в образовательный процесс.



Рецензент : \_\_\_\_\_ Н.А. Мальков преподаватель высшей категории

Филиала СамГУПС в г. Алатыре

### Рецензия

на фонд контрольно-оценочных средств по дисциплины  
физическая культура преподавателя филиала СамГУПС  
в г. Алатыре Загубина В.А.

Контрольно-оценочные средства разработаны на основании  
Федерального образовательного стандарта, примерной и рабочей  
программы дисциплины Физическая культура для специальности  
09.02.07 Информационные системы и программирование.

В общих положениях составителем ФОС описывается назначение данных  
материалов; знания, умения, навыки, которыми должен овладеть студент по  
окончании изучения дисциплины. Контрольно-оценочные средства включают в  
себя контрольные материалы для проведения текущего контроля (практические  
занятия, тестовые задания).

Фонд контрольно-оценочных средств содержит паспорт дисциплины,  
распределения общего объема часов по видам и темам дисциплины,  
формулирует условия реализации программы, формы и методы контроля и  
критерии оценки результатов освоения с указанием формируемых компетенций.

Паспорт фонда содержит область применения контрольно-оценочных  
средств, сводные данные об объектах оценивания, основных показателях  
оценки, типах заданий, формах аттестации и распределение типов контрольных  
заданий при текущем контроле знаний и на промежуточной аттестации.  
Фонд контрольно-оценочных средств соответствует целям и задачам данной  
дисциплины, Совокупность показателей оценки и выбранные методы и  
процедуры контроля позволяют диагностировать сформированность  
соответствующих общих и профессиональных компетенций, практического  
опыта, умений и знаний.

Предоставленный фонд контрольно-оценочных средств соответствует  
требованиям, предъявляемым в материалам данного вида и рекомендованы к  
использованию при оценки результатов обучения обучающихся.

Рецензент: \_\_\_\_\_ Макаров В.И. преподаватель физического  
воспитания высшей категории Алатырского  
технологического колледжа