

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Коротков Сергей Леонидович  
Должность: Директор ИТЖТ - филиал ПривГУПС  
Дата подписания: 09.06.2026 10:50:03  
Уникальный программный ключ:  
705b520be7c208010fd7fb4dfc76dbd29d240bbe

Приложение  
к ППССЗ по специальности  
09.02.11 Разработка и управление  
программным обеспечением

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТАЦИОННАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для специальности  
09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением  
Базовый уровень подготовки  
Год начала подготовки - 2026**

## Содержание

1. Паспорт контрольно – оценочных средств.....	3
2. Результаты освоения учебной дисциплины .....	5
3. Контроль и оценка результатов освоения по учебной дисциплине.....	9

## 1. Паспорт фонда 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. Формой аттестации по учебной дисциплине является зачет. В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренные ФГОС следующими умениями, знаниями и общими компетенциями.

Должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека
- основы здорового образа жизни
- правила планирования системы индивидуальных занятий, способы контроля и оценки физического развития.

Должен уметь:

- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- выполнять задания, связанные с самостоятельной работой, подготовкой, проведением студентом занятий по изучаемым видам спорта.
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физкультуры.
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжах, спортивным играм, при соответствующей тренировке и учетом состояния здоровья.

Общие компетенции:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

## 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
– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей	Текстовое задание	
– выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий по изучаемым видам спорта.	Практическое задание	
– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физкультуры	Практическое задание	
– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Практическое задание	
– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Комплекс упражнений	
– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Практическое задание	
– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжах, спортивным играм	Контрольные нормативы	
– о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Текстовые задания	
– основы здорового образа жизни	Текстовые задания	
– правила планирования системы индивидуальных занятий, способы контроля и оценки физического развития	Текстовые задания	

Формируемые компетенции (общие компетенции)	Результаты обучения (освоенные умения и знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов
	В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:	
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;	Использовать самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессиональной и оздоровительной направленностью	Составление плана самостоятельных занятий
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность в игровых ситуациях, в проведении спортивных соревнований.	Контрольные тесты и соревнования с последующим анализом
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	Развивать основные физические качества для будущей трудовой деятельности и подготовки к службе в армии, описывать значимость своей специальности	Демонстрировать физические способности
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности	Выполнение рефератов, докладов
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	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	Тестовый контроль
	В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать	
ОК 03. Планировать и	Методику проведения	

<p>реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p>	<p>самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей профессиональной и оздоровительной направленностью. Основы ЗОЖ</p>	<p>Выполнение рефератов, докладов</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<p>Способы управления своими эмоциями, эффективного взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой</p>	<p>Тестовые испытания Соревнования</p>
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p>	<p>сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности</p>	<p>Выполнение рефератов, докладов</p>
<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p>	<p>правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения</p>	<p>Выполнение рефератов, докладов</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Выполнение рефератов, докладов</p>

### 3. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

#### 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

- Традиционная система оценок в баллах
- Тестирование в контрольных точках

Назначение: Контрольно оценочный материал предназначен для контроля оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура по специальности среднего профессионального образования

09.02.07 Информационные системы и программирование

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

Виды упражнений	Пол	2 курс			3 курс			4 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег: 100м (сек)	Ю	14.5	15.0	15.5	14.2	14.8	15.2	14.0	14.5	15.0
	Д	17.8	18.2	18.5	17.5	18.0	18.2	18.0	18.5	19.0
Бег: 1000м (мин. сек.) 500 м (мин. сек.)	Ю	3.50	4.05	б/в	3.40	3.50	4.10			
	Д	2.05	2.15	б/в	2.00	2.15	2.20			
Бег: 3000м (мин. сек.) 2000м (мин. сек)	Ю	15.00	15.30	б/в	14.00	15.00	15.30			
	Д	12.00	13.00	б/в	11.30	12.00	13.00			
Прыжки в длину с разбега (м)	Ю	4.00	3.80	3.50<	4.10	400	3.80			
	Д	2.90	2.70	2.50<	3/00	2/90	2/70			
Метание гранаты м): 700г 500г	Ю	28	30	32	30	32	34			
	Д	10	12	14	12	14	18			

Подтягивание (раз) Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (в мин. раз.)	Ю Д	6 20	8 25	9 30	7 25	8 30	10 35	8 27	10 32	12 37
Сгибание и разгибание рук (раз)	Д	6	8	9	7	9	10	8	10	12
Марш бросок (мин. сек.) бкм 3 км	Ю Д	36 24	35 23	34 22	35 23	34 22	32 20			
Прыжки в длину с места	Ю Д	205 140	210 145	215 165	210 145	215 165	235 180	215 150	235 170	245 185
Подъём переворот силой	Ю	1	2	3	2	3	4	3	4	5
Отжимание	Ю Д	20 6	25 8	30 9	25 7	30 9	35 10	30 8	35 10	40 12
Приседание на одной ноге	Ю Д	8 5	11 7	14 9	10 6	13 8	16 10	12 7	15 9	18 11
Поднос ног Подтягивание в весе	Ю Д	3 6	4 7	5 8	4 8	5 9	6 10	5 9	6 11	8 12
Челночный бег	Ю Д	10.5 11.2	10.2 11.0	10.0 10.8	10.2 11.2	10.0 10.8	9.8 10.4	9.7 11.6	9.5 11.2	9.3 11.0
Наклон туловища	Ю Д	6 11	9 14	11 18	9 10	11 13	15 17	5 9	8 12	14 16
Бег на лыжах (мин. сек.) 5км 3 км	Ю Д	32.00 22.30	31.00 22.00	29.00 21.30	31.00 22.00	29.00 21.30	27.00 20.00			

### Требование к результатам обучения студентов специального учебной группы

- Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений : релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбе на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

- Повышать аэробную выносливость с использованием цикловых видов спорта (кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - . сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (девушки на опоре до 50 см);
  - . подтягивание на перекладине (юноши);
  - . поднимание туловища (сед) из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - . прыжки в длину с места;
  - . бег 100 м.;
  - . бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
  - . тест Купера – 12-ти минутное передвижение;
  - . плавание – 50 м (без учета времени);
  - . ходьба на лыжах на лыжах: юноши – 3 км, девушки 2 км ( без учета времени ).

## 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 + eПриложение: 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