

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Коротков Сергей Леонидович  
Должность: Директор ИТЖТ - филиал ПривГУПС  
Дата подписания: 09.07.2025 08:25:40  
Уникальный программный ключ:  
705b520be7c208010fd7fb4dfc76dbd29d240bbe

Приложение  
к ППССЗ по специальности  
09.02.07 Информационные системы  
и программирование

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТАЦИОННАЯ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для специальности**  
**09.02.07 Информационные системы и программирование**  
**Базовый уровень подготовки**  
**Год начала подготовки - 2024**

## Содержание

|                                                                         |   |
|-------------------------------------------------------------------------|---|
| 1. Паспорт контрольно – оценочных средств.....                          | 3 |
| 2. Результаты освоения учебной дисциплины .....                         | 5 |
| 3. Контроль и оценка результатов освоения по учебной<br>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                                                                                                                                                                                 | Принимать решения в стандартных и нестандартных                                                                          | Контрольные тесты и                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| коллективе и команде;                                                                                                                                                                                                                                                       | ситуациях и нести за них ответственность в игровых ситуациях, в проведении спортивных соревнований.                                                                                                                                                                                                          | 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 реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;                                            | Методику проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей профессиональной и оздоровительной направленностью. Основы ЗОЖ                                                                                                                                                                  | Выполнение рефератов, докладов         |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;                                                                                                                                                                                                      | Способы управления своими эмоциями, эффективного взаимодействия со взрослыми и сверстниками.<br>Возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической                                                                                                    | Тестовые испытания<br>Соревнования     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | культурой                                                                                                                                                                                                                                                  |                                |
| 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; | сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности                                                                                                                          | Выполнение рефератов, докладов |
| ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;                                                                             | правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения                                                                        | Выполнение рефератов, докладов |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;                                                                               | 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 | Выполнение рефератов, докладов |

### 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:<br>1000м (мин. сек.)<br>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:<br>3000м (мин. сек.)<br>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<br>разбега (м)                | Ю   | 4.00   | 3.80  | 3.50< | 4.10   | 4.00  | 3.80  |        |      |      |
|                                                | Д   | 2.90   | 2.70  | 2.50< | 3.00   | 2.90  | 2.70  |        |      |      |
| Метание гранаты м):<br>700г<br>500г            | Ю   | 28     | 30    | 32    | 30     | 32    | 34    |        |      |      |
|                                                | Д   | 10     | 12    | 14    | 12     | 14    | 18    |        |      |      |

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