

Фонд оценочных средств
по учебному предмету
БУП. 06 «Физическая культура»
основной профессиональной образовательной программы
по специальности
09.02.07 Информационные системы
и программирование

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413), Примерной основной образовательной программой среднего общего образования (протокол № 2/16-з от 28 июня 2016 г.), рабочей программы БУП.06 Физическая культура

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «НОВОСИБИРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Разработчик: Заворин Александр Александрович - руководитель физического воспитания.

Рассмотрено:

На заседании кафедры педагогических дисциплин

Протокол №01.09.2022 от «__» _____ 20_____ г. Руководитель
кафедры _____ /__Е.П. Виниченко./

Одобрено:

Руководитель научно-методической службы

«___» ____ 20_____ г Руководитель НМС __ Царева Е.В.

Содержание

1.Паспорт фонда оценочных средств (ФОС).....	4
1.1 Область применения.....	4
1.2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.....	4
1.3 Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.....	5
1.4 Материально-техническое обеспечение фонда оценочных средств.....	8
2. Комплект материалов для оценки сформированности физических качеств студентов на конец семестра и на конец учебного года.....	17

1.Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения

Фонд оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебного предмета БУП.06 Физическая культура по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

2.предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптированной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приёмы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приёмы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приёмы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развитие физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

Формой аттестации по учебной дисциплине являются:

Дифференцированный зачёт – 1 семестр;

Дифференцированный зачет – 2 семестр.

1.3 Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

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

Комплект контрольно-измерительных средств позволяет оценивать:

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	Критерии оценки результата	Формы и методы контроля (оценки) и средства проверки
1	2	3	4
П 1- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - определять влияние оздоровительных систем физического	Определение влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; Знание способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Знание правил и	Точность определения влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; Знать способы	Задание № Т 1 – Т2 выполняются в учебной аудитории. Задание № ПР 2 – ПР 59 выполняются в спортивном зале, тренажерном зале, на спортивной площадке.

воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально- прикладной и оздоровительно- корректирующей направленности;	способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально- прикладной и оздоровительно- корректирующей направленности; прикладной и оздоровительно- корректирующей направленности;	контроля и оценки физического развития и физической подготовленности ; Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально- прикладной и оздоровительно- корректирующей направленности;	
П 2- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности и, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; - характеризовать основные формы организации занятий физической	Определение индивидуальных особенности физического и психического развития; Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; Составление и выполнение индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптированной физической культуры;	Определять индивидуальные особенности физического и психического развития; Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптированной физической культуры;	Задание № Т 1 – Т2 выполняются в учебной аудитории. Задание № ПР 2 – ПР 59 выполняются спортивном зале, тренажерном зале, на спортивной площадке.

культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптированной физической культуры;			
П 3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; - выполнять технические действия и тактические приёмы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Выполнение комплексов упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; Выполнение технических действий и тактических приёмов базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; Выполнять технические действия и тактические приёмы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Задание № Т 1 – Т2 выполняются в учебной аудитории. Задание № ПР 2 – ПР 59 выполняются в спортивном зале, тренажерном зале, на спортивной площадке.
П 4- владение физическими упражнениями разной функциональной	Практическое использование приёмов самомассажа и релаксации; Практическое	Практически использовать приёмы самомассажа и релаксации;	Задание № Т 1 – Т2 выполняются в учебной аудитории. Задание № ПР 2 – ПР 59

направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности и практически использовать приёмы самомассажа и релаксации; - практически использовать приёмы защиты и самообороны; - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности	использование приёмов защиты и самообороны; Составление и проведение комплексов физических упражнений различной направленности	Практически использовать приёмы защиты и самообороны; Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности	выполняются в спортивном зале, тренажерном зале, на спортивной площадке.
П 5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); определять уровни индивидуального физического развития и развитие	Определение уровня индивидуального физического развития и развитие физических качеств; Проведение мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; Овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Определять уровни индивидуального физического развития и развитие физических качеств; Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Задание № Т 1 – Т2 выполняются в учебной аудитории. Задание № ПР 2 – ПР 59 выполняются в спортивном зале, тренажерном зале, на спортивной площадке.

физических качеств; - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).			
---	--	--	--

1.4 Материально-техническое обеспечение фонда оценочных средств

Контрольно-оценочные мероприятия проводятся в спортивном зале, в тренажерном зале, на стадионе, на спортивной базе, на лыжной базе.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета: тематические наглядные пособия; комплект материалов учебно-методического обеспечения дисциплины.

2. Комплект материалов для оценки сформированности физических качеств студентов на конец семестра и на конец учебного года.

В состав комплекта входят задания для студентов основной и подготовительной группы.

Комплект включают практические задания.

2.1. Задания для испытуемых.

2.1.1. Практические задания для основной группы.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег 100метров сек.	14.3	17.5
	Бег 30м.с	5.0	5.4
силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170

	Подтягивание на высокой перекладине кол. раз	10	-
	Подтягивание из виса лежа кол.раз		14
выносливость	Бег 2000м		11мин.40с.
	Бег 3000м.	13мин.40с.	

2.1.1. Практические задания для подготовительной группы (использование щадящего режима)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег 100метров сек.	15.3	18.5
	Бег 30м.с	5.5	5.9
силовые	Прыжок в длину с места, см	190	150
	Подтягивание на высокой перекладине кол. Раз	7	-
	Подтягивание из виса лежа кол.раз		10
выносливость	Бег 2000м		14мин.00с.
	Бег 3000м.	17мин.10с.	

3. Комплект материалов для контроля и оценки освоения умений и усвоения знаний (текущий контроль)

3.1. Задания для контроля и оценки освоения умений и усвоения знаний.

Виды заданий	Первый курс					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	4,7	5,0	5,4	5,2	5,4	6,1
Бег 100 м (сек)	8,2	9,0	9,5	9,2	10,0	10,5
Бег 500 м (мин, сек)	1,30	1,40	1,50	1,55	2,00	2,05
Бег 1000 м (мин, сек)	3,50	4,05	4,20	4,30	4,45	5,00
Шестиминутный бег (м)	1350	1250	1150	1250	1150	1050
Бег 2000 м (мин, сек)	8,15	8,50	9,20	10,10	11,40	12,40
Бег 3000 м (мин, сек)	12,30	13,30	15,00	б.у.вр.	-	-
Бег 5000 м	Без учета времени					
Челночный бег 10х10 м (сек)	27,0	27,5	30,8	30,5	32,0	33,5
Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)	136	126	106	146	136	108
Прыжки в длину с места (см)	220	205	175	200	175	160
Тройной прыжок с места (м, см)	6,80	6,330	5,80	5,30	4,80	4,30
Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	7	11	7	5
Вис на перекладине на согнутых руках (сек)	45	40	28	25	23	17

Отжимание на полу (раз)	35	32	25	15	10	8
Отжимание на брусьях (раз)	13	10	8	-	-	-
Удержание угла 90 градусов в висе (сек)	9	7	5	-	-	-
Подъем туловища за 1 мин (раз)	42	39	36	37	34	32
Наклон туловища вперед (гибкость) (см)	17	10	8	19	13	11
Метание набивного мяча (см) сидя (2-3 кг)	750	70	600	600	550	450