

**Фонд оценочных средств
по учебной дисциплине**

ОГСЭ.05 «Физическая культура»

основной профессиональной образовательной программы
по специальности СПО
09.02.07 Информационные
системы и программирование
(базовый уровень)

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование (базовый уровень)

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

Разработчик: Заворин Александр Александрович - руководитель физического воспитания.

Рассмотрено:

на заседании кафедры *Общеобразовательных и гуманитарных дисциплин*
Протокол №1 от «1» сентября 2022г.

Руководитель кафедры _____/Виниченко Е.П./

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. Приложения.....	17
Приложения 1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации	
Приложения 2. Оценочные материалы для текущего контроля	

1.Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения

Фонд оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины « Физическая культура» по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование (*базовый уровень*)

1.2 Результаты освоения учебной дисциплины (МДК), подлежащие проверке.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни

Общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.

ОК 12. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Формой аттестации по учебной дисциплине является:
дифференцированный зачёт.

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:

Таблица 1

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции (желательно сгруппировать и проверять комплексно, сгруппировать умения и общие компетенции)	Показатели оценки результата	Критерии оценки	Форма контроля и оценивания, средства проверки (Указываются форма(метод) контроля, №№ заданий, кол-во вариантов)
У 1- уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для физического здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и физического развития. У 2- уметь выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения. З 1- знать основы физической культуры и здорового образа жизни. З 2- знать основные требования, предъявляемые к проведению гигиенической гимнастики, физкультурной паузы и производственной гимнастики. ОК 1-12	Получение информации с использованием различных источников: справочников, Интернет-ресурсов; Бесконфликтное (толерантное) взаимодействие в группе и с преподавателем; Точно выполнения всех упражнений по нормативам; Владеть определениями и понятиями физической культуры; Правильность	Точность (правильность) и полнота выполнения упражнений; Определение (правильность) и полнота выполнения упражнений; Определение (правильность) и полнота выполнения упражнений; Определение точности (правильности) выполнения гигиенической	Задание № К 1 22 задания, выполняется в спортивном и тренажерном залах, на стадионе. Задание № К 2, 10 заданий, выполняется в период окончания изучаемой темы в спортивном зале, тренажерном зале, на стадионе.

	проведения гигиенической гимнастики, физкультурной паузы и производственной гимнастики.	гимнастики, физкультурной паузы и производственной гимнастики.	
У 1- выполнять переменный бег. У 2- выполнять бег на короткие дистанции. У 3- выполнять специальные упражнения бегуна У 4- выполнять бег по пересеченной местности У 5-выполнять прыжок в длину, с места, с разбега. У 6-выполнять метание спортивного снаряда. З 1- основы физической культуры и здорового образа жизни. ОК 1-12	Планирование организации физкультурно-спортивной деятельности; Выполнение переменного бега; Выполнение бега на короткие дистанции; Выбор специального упражнения: • Бег с ускорениями; • Схода; • С высокого и низкого старта; • С высоким подыманием бедра; • С захлестом. Правильность выполнения бега по пересеченной местности (кросс); Правильность выполнения норматива по прыжкам в длину, с места, с разбега; Правильность использования рациональной техники, содержание снаряда, разбег, окрестные шаги, финальные усилия; Точность определения роли легкой атлетики в профессионально-	Рациональность планирования, своевременность сдачи заданий, аргументированность выбора; Соблюдение выполнения бега выбранным нормативом; Соблюдение точности по нормативам выполнения бега на короткие дистанции; Достоверность, соблюдение точности поставленного упражнения бегуна; Соответствие нормативам прыжка; Соответствие выбранных определений и их точность; Соответствие правильности выполнения пользования рационально техники и метание спортивного снаряда	Задания № К 2 16 вариантов, выполняется в период окончания изученной темы, в спортивном зале, на стадионе, кросс выполняется на спортивном стадионе, Оценка результатов выполняемых заданий.

	прикладной физической подготовки учащегося, применительно к профилю специальности.		
У 1- выполнять строевые приемы на лыжах У 2- выполнять повороты У 3- правильно выбирать способы передвижения на подъеме. У 4- правильно владеть техникой спусков. У 5-владеть техникой торможения. 3 1- основы физической культуры и здорового образа жизни. 3 2- роль лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовки студента. 3 3 – спортивный инвентарь и его подготовка к занятием и соревнованиям. 3 4 – учет метеорологических условий. ОК 2 – организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Выполнение строевых приемах на лыжах. Выполнение поворотов: • Переступание; • Упор; • Плуг. Выбор одного из способов подъема: • Скользящий; • Ступающий шаг; • Пол елочкой; • Лесенка. Правильность выполнения спуска, используя стойки: • Основная; • Высокая; • Низкая. Правильность выполнения техники торможения: • Плуг; • Упор; • Боковое скольжение. Точность определения роли физической культуры в профессионально-прикладной физической подготовки учащегося, применительно к профилю специальности. Точность	Соблюдение правильности строевых приемов на лыжах. Соблюдение точности по нормативам выполнения поворотов на лыжах. Достоверность, соблюдение точности поставленного способа подъема. Соответствие выполнения выбранного спуска. Соответствие выполнения техники торможения. Соответствие выбранных определений и их точность. Рациональность планирования, своевременность сдачи нормативов.	Задание № К 2, 1 вариант, выполняется в период окончания изученной темы, на стадионе, на лыжной базе. Задание № К 2, 3 варианта, выполняется в период окончания изученной темы, на стадионе, на лыжной базе. Задание № К 2, 4 варианта, выполняется в период окончания изученной темы, на стадионе, на лыжной базе. Задание № К 2, 3 варианта, кросс выполняется на спортивном стадионе. Задание № К 2, 3 вариант, выполняется на стадионе, на лыжной базе. Задание № К 2, 2 варианта, выполняется в период окончания изучаемой темы. Задание № К 2, 2 варианта, выполняется в период окончания изучаемой темы. Задание № К 2, 2 варианта, выполняется в период окончания изучаемой темы. Задание № К 2, 1 варианта, выполняется в

	определения роли лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовки учащегося, применительно к профилю специальности. Точность определения роли спортивного инвентаря в профессионально-прикладной физической подготовки учащегося, применительно к профилю специальности. Точность определения метеорологических условий. Планирование организации физкультурно-спортивной деятельности по лыжному спорту.		период окончания изучаемой темы. Оценка результата выполнения Задания № К 2, 21 задания, по окончании изучаемой темы Оценка результатов выполняемых нормативов.
У 1- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. У 2- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и физического развития. У 3- играть в баскетбол: • Выполнять перемещение; • Владеть мячом; • Выполнять элементы тактики игры в нападении; • Выполнять элементы тактики игры в защите; • Двусторонняя игра. У 4- играть в волейбол: • Выполнять стойку и перемещение по площадке; • Владеть мячом; • Выполнять тактические действия. У 5-играть в настольный теннис: • Выполнять стойку игрока и	Выполнение спортивных игр. Выполнение самоконтроля за состоянием здоровья и физического развития. Выполнять контроль игры по тактикам: • перемещение; • владение мячом; • нападения; • защиты; • Двусторонняя игра. Правильность выполнения тактик: • стойка и перемещение по площадке;	Соблюдение правил спортивных игр. Соблюдение точности по самоконтролю за состоянием здоровья и физического развития. Достоверность, соблюдение точности постеленным тактикам игры. Достоверность, соблюдение точности постеленным тактикам игры. Соответствие выполнения техники и тактики	Задание № К 2, 4 варианта, выполняется в период окончания изученной темы, на стадионе, в спортивном зале. Задание № К 2, 4 вариант, выполняется в период окончания изученной темы, на стадионе, в спортивном зале. Задание № К 2, 5 вариантов, выполняется в период окончания изученной темы, в спортивном зале. Задание № К 2, 3 варианта, выполняется в

перемещение; • Владеть ракеткой; • Владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите. У 6-играть в футбол: • Выполнять перемещение; • Владеть мячом; • Владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите. 3 1- основы физической культуры и здорового образа жизни. 3 2- Особенности регулирования физической нагрузки при занятиями спортивными играми. 3 3 – Личная гигиена, одежда, обувь. ОК 2 – организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	• Владение мячом; • Выполнение тактических действий. Правильность выполнения техники игры: • стойка игрока и перемещение; • Владение ракеткой; • Владение техникой и тактикой игры в нападении и защите. Правильность выполнения техники игры: • перемещение; • Владение мячом; • Владение техникой и тактикой игры в нападении и защите. Точность определения роли физической культуры в профессионально-прикладной физической подготовки учащегося, применительно к профилю специальности. Точность определения физических нагрузок. Точность определения поставленных задач. Планирование организации физкультурно-спортивной деятельности по спортивным играм.	игры. Соответствие выполнения техники и тактики игры. Соответствие выбранных определений и их точность. Рациональность планирования, своевременность сдачи нормативов.	период окончания изученной темы, в спортивном зале. Задание № К 2, 1 вариант, выполняется в период окончания изученной темы, в спортивном зале. Задание № К 2, 1 вариант, выполняется в период окончания изученной темы, в спортивном зале. Задание № К 2, 2 варианта, выполняется в период окончания изучаемой темы. Задание № К 2, 1 вариант, выполняется в период окончания изучаемой темы. Задание № К 2, 1 вариант, выполняется в период окончания изучаемой темы. Оценка результата выполнения Задания № К 2, 22 варианта, по окончании изучаемой темы Оценка результатов выполняемых нормативов.
У 1- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных	Получение информации с использованием различных	Точность (правильность) и полнота правильности	Задание № К 1, задания, выполняется в спортивном и

целей. У 2- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и физического развития. У 3- организовывать одно - двухдневные походы на местности. У 4- Разбить лагерь. У 5- Развести костер в условиях непогоды. У 6- Оказывать первую медицинскую помощь. 3 1- основы физической культуры и здорового образа жизни. 3 2 Правила, организация проведения соревнований. 3 3 – Роль спортивного ориентирования в профессионально-прикладной физической подготовки студента. 3 4 – учет метеорологических условий. ОК 2 – организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	источников: справочников, Интернет-ресурсов. Выполнение самоконтроля за состоянием здоровья и физического развития. Выполнять контроль за походом на местности. Правильность выполнения тактики разбивки лагеря. Правильность выполнения техники разведения костра. Правильность выполнения оказания первой медицинской помощи. Точность определения роли физической культуры в профессионально-прикладной физической подготовки учащегося, применительно к профилю специальности. Точность определения правил проведения соревнований. Точность определения поставленных задач. Точность определения метеорологических условий. Планирование организации физкультурно-спортивной	выполняемых упражнений. Соблюдение точности по самоконтролю за состоянием здоровья и физического развития. Достоверность, соблюдение точности постеленным задачам похода. Достоверность, соблюдение точности тактики. Соответствие выполнения техники разведения костра. Соответствие выполнения техники оказания помощи. Соответствие выбранных определений и их точность. Рациональность планирования, своевременность сдачи нормативов.	тренажерном залах, на стадионе, на спортивной базе. Задание № К 2, 10 заданий, выполняется в период окончания изучаемой темы в спортивном зале, тренажерном зале, на стадионе, спортивной базе. Задание № К 2, 1 вариант, выполняется в период окончания изученной темы в спортивном зале. Оценка результата выполнения выполнения Задания № К 2, 22 варианта, по окончании изучения темы Оценка результатов выполняемых нормативов.
--	--	--	---

	деятельности по туризму и спортивному ориентированию.		
--	--	--	--

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:

формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачёт, оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценивания.

Текущий контроль освоения практических заданий, выполняется в спортивном зале, в тренажерном зале, на стадионе, на спортивной базе, на лыжной базе.

С целью подготовки обучающихся к промежуточной аттестации, своевременной диагностики качества обучения в конце каждого месяца по дисциплине /МДК, выставляется средняя арифметическая оценка по результатам текущего контроля успеваемости (при наличии не менее трех оценок) – *рубежный контроль* (п.2.12 «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам среднего профессионального образования в ГБПОУ НСО «Новосибирский профессионально-педагогический колледж»).

Преподаватель выставляет студенту за выполненную работу или задание оценку по пятибалльной шкале. По результатам оценок за обучение студенту выводится средний балл (сумма оценок делится на количество оценок). Оценка выставляется согласно следующим критериям:

- 5 (отлично) – средний балл более или равно 4,75 балла.
- 4 (хорошо) – средний балл от 3,75 до 4,75 балла.
- 3 (удовлетворительно) – средний балл от 2,75 до 3,75 балла.
- 2 (неудовлетворительно) – средний балл менее 2,75 балла.

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.Приложения

Приложения 1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации.

1.1 Практические задания для основной группы.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
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.	

1.2 Практические задания для подготовительной группы.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
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.	

Приложения 2. Оценочные материалы для текущего контроля.

2.1 Практические задания для основной группы

Виды заданий	2-4 курс					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	4,5	4,8	5,1	5,0	5,3	6,0
Бег 100 м (сек)	13,5	14,2	15,0	15,8	16,5	17,5
Бег 500 м (мин, сек)	1,25	1,35	1,45	1,50	1,55	2,00
Бег 1000 м (мин, сек)	3,40	3,55	4,05	4,20	4,35	4,50
Шестиминутный бег (м)	1400	1300	120	1300	1200	1100
Бег 2000 м (мин, сек)	7,50	8,10	9,00	10,00	11,30	12,20
Бег 3000 м (мин, сек)	12,00	13,00	14,30	Б.у.вр		
Бег 5000 м	Без учета времени					
Челночный бег 10х10 м (сек)	26,0	27,2	29,5	30,0	31,5	33,0
Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)	140	137	128	150	142	130
Прыжки в длину с места (см)	235	215	185	205	180	170
Тройной прыжок с места (м, см)	7,00	6,50	6,0	5,50	5,00	4,50
Подтягивание на перекладине (раз)	12	10	8	8	6	4
Вис на перекладине на согнутых руках (сек)	51	46	30	25	23	17
Отжимание на полу (раз)	40	37	28	15	12	10
Отжимание на брусьях (раз)	16	13	9	-	-	-
Удержание угла 90 градусов в висе (сек)	10	8	6	-	-	-
Подъем туловища за 1 мин (раз)	45	42	39	40	36	34
Наклон туловища вперед (гибкость) (см)	17	11	8	20	13	11
Метание набивного мяча (см) сидя (2-3 кг)	800	750	650	650	600	500

2.2 Практические задания для подготовительной группы

Виды заданий	2-4 курс					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	4,8	5,1	6,2	5,3	6,0	6,7
Бег 100 м (сек)	14,2	15,0	17,0	16,5	17,5	19,0
Бег 500 м (мин, сек)	1,35	1,45	2.15.0.	1,55	2,00	2.40.0
Бег 1000 м (мин, сек)	3,55	4,05	4.30	4,35	4,50	5.10
Шестиминутный бег (м)	1300	1100	1000	1200	1000	850
Бег 2000 м (мин, сек)	8,10	9,00	11.00	11,30	12,20	14.00
Бег 3000 м (мин, сек)	13,00	14,30		Б.у.вр		
Бег 5000 м	Без учета времени					
Челночный бег 10х10 м (сек)	27,2	29,5	31,0	31,5	33,0	34,0
Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)	137	128	100	142	130	110
Прыжки в длину с места (см)	215	185	175	180	170	155
Тройной прыжок с места (м, см)	6,50	6,0	5,50	5,00	4,50	4,00
Подтягивание на перекладине (раз)	10	8	4	6	4	3
Вис на перекладине на согнутых руках (сек)	46	30	20	23	17	12
Отжимание на полу (раз)	37	28	25	12	10	8
Отжимание на брусьях (раз)	13	9	5	-	-	-
Удержание угла 90 градусов в висе (сек)	8	6	4	-	-	-
Подъем туловища за 1 мин (раз)	42	39	30	36	34	25
Наклон туловища вперед (гибкость) (см)	11	8	7	13	11	9
Метание набивного мяча (см) сидя (2-3 кг)	750	650	500	600	500	400

--	--	--	--	--	--	--