

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
**«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финуниверситет)**

**Самарский финансово-экономический колледж
(Самарский филиал Финуниверситета)**

 УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебно-методической работе
Л.А Косенкова
« 21 » февраля 20 22 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: 09.07.02 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И
ПРОГРАММИРОВАНИЕ**

Фонд оценочных средств по дисциплине разработан в соответствии с рабочей программой по дисциплине «Физическая культура», с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (ред. от 11.12.2020 г. № 712), с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.07.02 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 года № 1547
Присваиваемая квалификация: администратор баз данных

Разработчики:

Элекин И.А.



Преподаватель Самарского филиала
Финуниверситета

Рецензент:

Шарамыгина Т.В.



Директор ООО «Ризотек»

Фонд оценочных средств дисциплины рассмотрен и рекомендован к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии социально-гуманитарных дисциплин

Протокол от « 24 » января 20 22 г. № 5

Председатель ПЦК  Н.Д. Махова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки результатов освоения необходимых знаний и умений обучающихся, осваивающих программу дисциплины «Физическая культура» специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся:

должен приобрести практический опыт:

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно - смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.

должен уметь:

– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

должен знать:

– разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Наименование раздела	Наименование оценочного средства	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	Введение. Физические способности человека и их развитие		
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать разнообразные формы и виды физкультурной 	Раздел 1. Легкая атлетика	Практическое тестирование по разделу,	Дифференцированный зачет в виде сдачи

<p>деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 		сдача контрольных нормативов	нормативов.
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; 	Раздел 2. Гимнастика	Практическое тестирование по разделу, сдача контрольных нормативов	Дифференцированный зачет в виде сдачи нормативов.

<ul style="list-style-type: none"> – владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 			
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения 	<p>Раздел 3. Лыжная подготовка</p>	<p>Практическое тестирование по разделу, сдача контрольных нормативов</p>	<p>Дифференцированный зачет в виде сдачи нормативов.</p>

<p>заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> – основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 			
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	<p>Раздел 4. Волейбол</p>	<p>Практическое тестирование по разделу, сдача контрольных нормативов</p>	<p>Дифференцированный зачет в виде сдачи нормативов.</p>
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного 	<p>Раздел 5. Баскетбол</p>	<p>Практическое тестирование по разделу, сдача контрольных</p>	<p>Дифференцированный зачет в виде сдачи нормативов.</p>

<p>отдыха и досуга.</p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 		нормативов	
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владеть техническими приемами и двигательными действиями 	Раздел 6. Общая физическая подготовка	Практическое тестирование по разделу, сдача контрольных нормативов	Дифференцированный зачет в виде сдачи нормативов.

<p>базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">– разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;– современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;– основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;– нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).			
--	--	--	--

Материалы для текущего контроля

Задания для текущего контроля Практическое тестирование по разделу 1. Легкая атлетика

Критерии оценки:

№ п/п	Тест	Пол	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м	Д	14,0	14,5	15,0
		Ю	12,5	13,0	13,5
2.	Бег 200 м	Д	37,0	40,0	45,0
		Ю	31,0	33,0	35,0
3.	Прыжок в длину с места	Д	185	170	160
		Ю	220	210	190

Задания для текущего контроля Практическое тестирование по разделу 2. Гимнастика

Критерии оценки по контрольному тестированию:

Оценка «Отлично» ставится студенту, если комплекс упражнений был выполнен в полном объёме и технически точно.

Оценка «Хорошо» ставится студенту, если при выполнении комплекса упражнений были упущены до 3-х упражнения, и были незначительные ошибки в технике выполнения.

Оценка «Удовлетворительно» ставится студенту, если при выполнении комплекса упражнений были упущены свыше 3-х упражнений, и в технике выполнения были допущены значительные ошибки.

Оценка «Неудовлетворительно» ставится студенту, если студент не выполнил ни одного упражнения из назначенного комплекса.

Длинный кувырок вперёд. Техника выполнения: выполняется из положения стоя с места или с разбега. Обучающийся отталкивается 2 мя ногами от пола и происходит фаза полёта, приземляясь на обе руки голову убирает под себя, и сгруппировавшись выполняет кувырок, выходит в положение упор присед, становится на обе ноги, руки разводит в сторону, и фиксирует движение на 1-2 секунды.

Ошибки: не правильная основная стойка, нет группировки, отсутствие техники выполнения упражнения, отсутствие фазы полёта.

Критерии оценивания: оценивание происходит по правильности выполнения упражнения (правильная стойка, правильная группировка, выполнение кувырка по прямой линии).

Кувырок назад. Техника выполнения: выполняется из положения упор присед. Сгруппировавшись обучающийся наклоняется вперёд, затем перекатившись на спину руками отталкивается от пола и выполняет кувырок назад, приходя в исходное положение упор присед, встаёт, разводит руки в стороны и фиксирует стойку на 1-2 секунды.

Ошибки: не правильная основная стойка, нет группировки, отсутствие техники выполнения упражнения, не отталкивает себя руками от пола.

Критерии оценивания: оценивание происходит по правильности выполнения упражнения (правильная стойка, правильная группировка, выполнение кувырка по прямой линии).

Стойка на лопатках (девушки). Техника выполнения: выполняется из положения лёжа на спине. Обучающаяся поднимает ноги вверх, становясь на лопатки, при этом руками поддерживает себя за поясницу, а локтями упирается в пол. Ноги должны быть вместе, носы вытянуты и смотреть вверх. Зафиксироваться в стойке на 2-3 секунды.

Ошибки: упор идёт на спину, а не на лопатки, ноги врозь и не образуют прямой линии с телом.

Критерии оценивания: чем выше обучающаяся стоит на лопатках и чем прямее у него ноги по отношению к телу, тем выше ему ставится отметка.

Стойка на голове (юноши). Техника выполнения: выполняется из положения упор присед. Обучающийся упирается головой и руками в пол, образуя треугольник, отталкивается двумя ногами от пола и, удерживая равновесие выпрямляет ноги вверх (при этом ему могут, как и учитель, так и кто-то из назначенных учеников помочь в начале удержать равновесие). Зафиксироваться на 2-3 секунды и вернуться в упор присед.

Ошибки: не может удержать равновесие, тело не составляет одну прямую линию.

Критерии оценивания: оценивается правильность выполнения упражнения, дополнительный бал добавляется, если обучающийся без посторонней помощи справился самостоятельно.

Задания для текущего контроля
Практическое тестирование по разделу 3. Лыжная подготовка

Критерии оценки:

Контрольное упражнение	пол	время	«5»	«4»	«3»
Бег на лыжах 3 км	Д	мин:сек	18:00	19:00	20:00
Бег на лыжах 5 км	Ю	мин:сек	25:00	26:00	28:00

Задания для текущего контроля
Практическое тестирование по разделу 4. Волейбол

Критерии оценки:

Контрольное упражнение	«5»	«4»	«3»	«2»
верхняя прямая подача (раз)	5	4	3	2
нижняя прямая подача (раз)	5	4	3	2
практическое судейство	знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуляцию, но имеет значительные ошибки в применении	не знает жестикуляцию.

**Задания для текущего контроля
Практическое тестирование по разделу 5. Баскетбол**

Критерии оценки:

оценка **«отлично»** выставляется студенту, если:

- 1 задание - пять из пяти попаданий мяча в кольцо;
- 2 задание - девушки без потерь выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши без потерь выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
- 3 задание - выполняющий задание, технически правильно исполняет: ведение мяча, два шага, прыжок вверх, тем самым оказываясь как можно ближе к кольцу и результативный бросок;
- 4 задание - знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.

оценка **«хорошо»**

- 1 задание - четыре из пяти попаданий;
- 2 задание - девушки с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
- 3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, два шага, --- и результативный бросок;
- 4 задание - знает жестикуляцию, немного путается в применении.

оценка **«удовлетворительно»**

- 1 задание - три из пяти попаданий;
- 2 задание - девушки с одной потерей выполняют шесть передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
- 3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, ---, -- и результативный бросок;
- 4 задание - знает жестикуляцию, но значительные ошибки в применении.

оценка **«неудовлетворительно»**

- 1 задание - 1 или 2 из пяти попаданий;
- 2 задание - девушки с потерями выполняют более 4 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо; юноши с потерями выполняют более 5 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо;
- 3 задание - выполняющий задание ничего из ранее описанного не выполнил.
- 4 задание - не знает жестикуляцию и отказывается от судейства игры.

**Задания для текущего контроля
Практическое тестирование по разделу 6. Общая физическая подготовка**

Критерии оценки:

№ п/п	Тест	Пол	«5»	«4»	«3»
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Д	17	11	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	Ю	12	10	8
2.	Подтягивание на нижней перекладине (раз)	Д	19	13	11
	Подтягивание на высокой перекладине (раз)Подтягивание на нижней перекладине (раз)	Ю	13	11	8