

ГОБ ПОУ «УСМАНСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

---

Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

---

(код и наименование специальности)

по программе базовой подготовки

---

Усмань 2018

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине ОГСЭ 05. Физическая культура разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности (далее–СПО) 09.02.04 Информационные системы (по отраслям) по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) базовой подготовки.

Рассмотрены и утверждены на заседании предметно-цикловой комиссии физического воспитания

Протокол № 6 от 29.06.2018 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии

 Фролова Л.В.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебно-методической работе



Думма Т.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **I. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов**

#### **II. 1 Область применения**

2 Объекты оценивания – результаты освоения УД

3 Формы контроля и оценки результатов освоения УД

4 Система оценивания комплекта КИМ текущего контроля и промежуточной аттестации

#### **II. Текущий контроль и оценка результатов обучения УД**

#### **III. Промежуточная аттестация по УД**

Спецификация дифференцированного зачета

# **I. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов**

## **1 Область применения**

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура 09.02.04 Информационные системы (по отраслям) по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) базовой подготовки.

## **2 Объекты оценивания – результаты освоения УД**

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям) и рабочей программой дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### **уметь:**

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

### **знать:**

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

основы здорового образа жизни- основы психологии личности;

-

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 детей.

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

### **3 Формы контроля и оценки результатов освоения УД Физическая культура**

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения УД Физическая культура

В соответствии с учебным планом специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям), рабочей программой дисциплины Физическая культура предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

#### **3.1 Формы текущего контроля**

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения. Текущий контроль результатов освоения УД ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА в соответствии с рабочей программой и тематическим планом происходит при использовании следующих форм контроля:

- тестирование, выполнение контрольных нормативов, защита комплексов упражнений .

**Проверка выполнения самостоятельной работы.** Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.

Самостоятельная подготовка студентов по УД ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА предполагает следующие виды и формы работы:

\* Написание и защита рефератов по заданной теме (с учетом использования Интернет-ресурсов).

\* защита комплексов упражнений .

Задания для выполнения самостоятельной работы, методические рекомендации по выполнению и критерии их оценивания представлены в методических рекомендациях по организации и проведению самостоятельной работы студентов.

**Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Создание презентации по заданной теме Оценка правильности выполнения самостоятельной работы Реферат
Усвоенные знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка правильности выполнения самостоятельной работы

основы здорового образа жизни- основы психологии личности	
--	--

### **3.2 Форма промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация по УД ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА– дифференцированный зачет, спецификация которого содержится в данном ФОС.

Студенты допускаются к сдаче дифференцированного зачета при выполнении всех видов самостоятельной работы, практических предусмотренных рабочей программой и календарно-тематическим планом УД.

### **4 Система оценивания комплекта оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации**

Система оценивания каждого вида работ описана в соответствующих методических рекомендациях и в спецификации промежуточной аттестации.

### **II. Текущий контроль и оценка результатов обучения УД Физическая культура**

#### **Спецификация**

#### **Устный опрос:**

Дайте определение здоровому образу жизни

Перечислите компоненты здорового

Какое место занимает физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни?

#### **Комплекс ОРУ в движении, в парах, с предметами**

#### **Критерии оценивания комплекса упражнений:**

«отлично» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, качественное проведение комплекса упражнений с

группой;

**«хорошо»** - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

**«удовлетворительно»** - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

## **ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

### **Тест на развитие силовых качеств:**

- Подтягивание на высокой перекладине

(юноши): 18 раз – «отлично»

14 раз – «хорошо»

12 раз – «удовлетворительно»

менее 6 –

---

«неудовлетворительно» -

Подтягивание на низкой

перекладине (девушки):

20 раз – «отлично»

18 раз – «хорошо»

15 раз – «удовлетворительно»

менее 15

«неудовлетворительно»

### **Тест на развитие**

#### **гибкости:**

Из положения стоя:



- наклоном вперёд касание пола ладонями –  
«отлично»; - касание пола пальцами –  
«хорошо»;

## **Тема 2.1. Лёгкая**

**атлетика.**

**Устный опрос:**

Рассказать о технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.

Рассказать о технике эстафетного бега

**. Контрольные нормативы:**

№	Вид	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 100м	15,2с	14,6с	14,2с	18,2с	17,2с	16,2с
2.	Бег 800м	3,35мин	3,15мин	3 мин	-	-	-
3.	Бег 500м	-	-	-	2,43мин	2,25мин	2,10мин
4.	Бег	4,10мин	3,50мин	3,30мин	4,40мин	4,20мин	4мин
5.	Бег	-	-	-	12,20мин	11,20мин	10,20мин
6.	Бег	15,30мин	14,30мин	14мин	-	-	-
7.	Прыжок	3,70м	4м	4,30м	3м	3,50м	3,90м
8.	Прыжок в длину с места	1,90м	2,20м	2,45м	1,60м	1,75м	1,90м

## **ТЕМА 2.2 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**Устный опрос:**

Рассказать о технике безопасности на занятиях по спортивным играм  
Рассказать о правилах игры в волейбол.

**Тестирование:**

Передача мяча над собой..Оценивается

правильность выполнения

2.Подача мяча в зоны

«5» - уверенное попадание в зону 2,3,4

«4» - не попадание в зоны

«3» - выполнение техники без попаданий

## **Тема 2.4. Лыжная**

### **подготовка**

#### **Устный опрос:**

1.Рассказать о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.

2.Рассказать о первой помощи при обморожениях.

#### **Контрольные**

##### **задания:**

##### **Выполнение:**

1.Техники попеременно-двушажного лыжного хода.

2.Техники одновременных лыжных ходов.

3.Техники преодоления спусков и подъёмов. Елочкой ,полуелочкой

4. Техника конькового хода

#### **Тесты:**

Прохождение дистанции: юноши – 5 км,

девушки – 3 км. «5» - 25,30 мин./14,30 мин.

«4» - 27,30 мин./17,30 мин.

«3» - <27,30 мин./<17,30

мин.

### **III. Промежуточная аттестация по УД**

#### **Комплект оценочных средств Дифференцированного зачета**

Назначение дифференцированного зачета– оценить уровень подготовки студентов по УД Физическая культура с целью установления их готовности к дальнейшему усвоению ППССЗ специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям).

**1 Содержание дифференцированного зачета** определяется в соответствии с ФГОС СПО специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям), рабочей программой дисциплины Физическая культура.

#### **2 Принципы отбора содержания д.зачета:**

Ориентация на требования к результатам освоения УД Физическая культура, представленным в соответствии с ФГОС СПО специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)и рабочей программой УД Физическая культура:

#### **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 детей.

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

**должен уметь:**

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

**должен знать:**

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

основы здорового образа жизни- основы психологии личности;

### **3 Структура д.зачета**

Д.зачет состоит из обязательной обязательная часть содержит заданий практического содержания.

3.1 Задания зачета дифференцируются по уровню усвоения программы. Обязательная часть включает задания (практические), составляющие необходимый и достаточный минимум усвоения умений в соответствии с требованиями ФГОС СПО, рабочей программы УД .

3.2 Задания д.зачета предлагаются в практической форме. Равноценны по трудности. Тематика заданий практической части:

Бег 30метров;

Прыжок в длину с места;

Поднимание и опускание туловища(д);

Подтягивание на перекладине (ю);

Определение гибкости.

#### 4 Система оценивания отдельных заданий в целом

4.1 Каждое практическое задания д. зачета в традиционной форме оценивается по 5-тибалльной шкале:

Физические качества	Контрольные упражнения (тест)	Юноши			Девушки		
		Оценка					
		3	4	5	3	4	5
Скоростные	Бег 30 м,с	5,2	-4,8	4,4	6,1	5,3	4,8
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	190	210	230	160	190	210
Силовые	Поднимание и опускание туловища количество раз за минуту(д) Подтягивание на перекладине (ю)	14	16	18	40	45	55
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя , см	5	9-12	15	7	12-14	20,0

4.2 Итоговая оценка за экзамен определяется как средний балл по всем практическим заданиям и заданием дополнительной части.

4.3 Обязательным условием является выполнение всех четырех заданий из обязательной части, а уровень владения материалом должен быть оценен не ниже чем на 4 балла.

## **5 Время проведения д.зачета.**

На подготовку к практическому заданию отводится 30 минут.

### **Инструкция для студентов**

**1 Форма проведения** промежуточной аттестации по УД Физическая культура –в практической форме.

#### **2 Принципы отбора содержания д.зачета:**

Ориентация на требования к результатам освоения УД Физическая культура –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 детей.

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

**должен уметь:**

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

**должен знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни- основы психологии личности;

**3 Структура д.зачета**

Зачет состоит из обязательной части: обязательная часть содержит практические задания.

**4 Перечень разделов, тем УД, включенных в д.зачет:**

- развитие двигательных качеств: скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости.

**5 Система оценивания отдельных заданий в целом:**

Физические качества	Контрольные упражнения (тест)	Юноши			Девушки		
		Оценка					
		3	4	5	3	4	5
Скоростные	Бег 30 м,с	5,2	-4,8	4,4	6,1	5,3	4,8
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	190	210	230	160	190	210
Силовые	Поднимание и опускание туловища количество раз за минуту(д) Подтягивание на перекладине (Ю)	14	5 16	18	40	45	55
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя , см	5	9-12	15	7	12-14	20,0

## **6 Время проведения экзамена**

Практическая часть 30 минут.

## **7 Рекомендации по подготовке к д.зачету.**

При подготовке к зачету рекомендуется использовать:

При подготовке к д.зачету рекомендуется использовать литературу, которая предусмотрена программой по Физической культуре.

Список включает в себя издания, имеющиеся в библиотеке ОУ

## **6 Рекомендации по подготовке к д.зачету**

### ***Основные источники***

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования. – М.: Академия, 2017. – 304с.(1),2015(1)
2. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений/В.И.Лях, Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон и др.: Под ред. В.И.Ляха и др. – 3-е изд. – М. Просвещение, 2016. -155с.

### ***Дополнительные источники***

- 1.Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368с. 2. Гимнастика: учеб для студ. высш. учеб. заведений/ М.Л. Журавин, М.К. Меньшикова – 4-е изд. испр., - М.: Издательский
- 3.Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- 3-е изд.стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2005.- 464с. 4.Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. – Москва: «Академия», 2006.-520с.
5. Решетников Н.В. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 152с.



6. Журнал «Спортивная жизнь России» 7. Журнал  
«Спорт в школе»

6. Журнал «Физкультура и спорт» (2015-2017)

