

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт  
Факультет информатики, математики и экономики

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

### **ОГСЭ 05. Физическая культура**

по специальности  
среднего профессионального образования  
**09.02.07 Информационные системы и программирование**

Форма обучения  
***очная***

Новокузнецк, 2024

**Фонд оценочных материалов по учебной дисциплине рассмотрен:**  
на заседании кафедры Информатики и вычислительной техники им. В.К. Буторина  
*наименование кафедры*

25 января 2024 г. протокол № 6 Зав. кафедрой Маркидонов А.В.  
*Ф.И.О. подпись*

на заседании методической комиссии факультета информатики, математики и экономики  
*наименование факультета*

8 февраля 2024 г. протокол № 5 Председатель МК Жибинова И.А.

**Эксперты от работодателя:**

Общество с ограниченной ответственностью «Инспаер-Тек», г. Новокузнецк  
*место работы*

Генеральный директор

*должность подпись, Ф.И.О.*

А.Ю. Марченко

Общество с ограниченной ответственностью «Синерго Софт Системс», г. Новокузнецк

*место работы*

Начальник отдела разработки отраслевых решений

*должность подпись, Ф.И.О.*

Б.С. Каширин

**ППССЗ утверждена**

Ученым советом факультета информатики, математики и экономики (протокол Ученого совета факультета № 7 от 08.02.2024 г.)

**Год начала подготовки по учебному плану: 2024.**

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

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

**знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются общие **компетенции:**

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### РАЗДЕЛ 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

#### 1.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Таблица 1

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка.</li></ul> <p><b>Легкая атлетика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- экспертная оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метание гранаты.</li></ul> <p><b>Спортивные игры (баскетбол):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- экспертная оценка техники базовых элементов техники баскетбола (броски в кольцо, передачи, ведение, остановки, повороты);</li><li>- экспертная оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения игры.</li></ul> <p><b>Лыжная подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- экспертная оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков, подъёмов.</li></ul>
<p><b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p><b>Текущий контроль</b> Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся</p> <p><b>Промежуточный контроль</b> Зачет (собеседование) Зачет с оценкой (собеседование)</p>

## **РАЗДЕЛ 2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ**

### **2.1. Формы и виды текущего контроля успеваемости**

Для установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения программой изучения дисциплины предусмотрены следующие формы:

- опрос (устный);
- оценка результатов выполнения практических заданий (наблюдение за работой на практических занятиях и др.).

### **2.2. Характеристика форм и видов текущего контроля успеваемости, критерии оценивания**

#### **2.2.1 Опрос (устный)**

С целью контроля и подготовки обучающихся к изучению новой темы в начале каждого лекционного и практического занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный опрос в устной форме по предыдущей теме. Длительность опроса составляет 10 минут.

##### **Критерии оценки:**

- правильность ответа по содержанию вопроса (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный ответ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);
- использование дополнительного материала: требований нормативных документов, учебной литературы и т.п. (обязательное условие);
- рациональность использования времени, отведенного на вопрос (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся).

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

- полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса;
- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести самостоятельно составленные примеры;
- излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1 – 2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного вопроса, но:

- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке ответа;
- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующий вопрос, допускает ошибки в формулировке определений или ответа в целом, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

#### **2.2.2 Оценка результатов выполнения практических заданий**

Оценивание практических работ включает: практические контрольные задания выполняются обучающимися в целях выявления уровня физической подготовки в рамках текущего контроля успеваемости.

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы**

Таблица 2

Контрольные задания	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,0	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (с)	45	52	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы**

Таблица 3

Контрольные задания	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,0	13,0	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,0	21,0	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1,0	1,2	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**РАЗДЕЛ 3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1 Типовые задания для текущего контроля и оценивания по учебной дисциплине**

**3.1.1. Текущий контроль успеваемости**

**3.1.1.1 Оценочное средство - выполнение практических контрольных заданий**

Примерные обязательные практические контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся представлены в разделе 2.2.2.

**3.2 Типовые задания для промежуточной аттестации**

**3.2.1 Промежуточная аттестация в форме зачета**

Зачет проводится в форме собеседования. Перед началом собеседования обучающийся имеет возможность подготовиться к ответу.

### **Вопросы зачета**

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его.
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
4. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
5. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура».
6. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».
7. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности?
8. Чем награждались победители олимпийских игр древности?
9. С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?
10. Что означает каждое из пяти олимпийских колец?
11. Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.
12. Какие организации включает в себя олимпийское движение?
13. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад?
14. Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО?
15. Назовите главные задачи возрождения физкультурно-спортивного комплекса
16. Что такое здоровье?
17. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
18. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
19. Какова норма ночного сна?
20. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
21. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
22. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
23. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю. Укажите важный принцип закаливания организма
24. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
25. Как действуют физические упражнения на организм человека?
26. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
27. Какие средства используются лечебной физической культурой?
28. Классификация и характеристика физических упражнений.
29. Формы лечебной физической культуры.
30. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
31. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
32. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
33. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой
34. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
35. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
36. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
37. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
38. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
39. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
40. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?

41. Что представляют собой «необычные виды спорта»?
42. Какая существует классификация «необычных видов спорта»?
43. Какие необычные соревнования проводятся в России?
44. Какие необычные соревнования, проводимые за рубежом, вам видятся наиболее интересными?
45. Зачем проводятся такие необычные соревнования?
46. Какой вид проведения необычных соревнований могли бы предложить вы?
47. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
48. Утренняя гигиеническая гимнастика.
49. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
50. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
51. Мотивация выбора видов двигательной активности
52. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
53. Самостоятельные занятия лыжным спортом.
54. Самостоятельные занятия спортивными играми.
55. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.
56. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).
57. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля.
58. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
59. Какие существуют виды диагностики?
60. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
61. Каково содержание педагогического контроля?
62. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
63. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
64. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия.
65. Методика определения артериального давления.

### **3.2.2 Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой**

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является зачет с оценкой. Зачет с оценкой проводится в форме собеседования. Перед началом собеседования обучающийся имеет возможность подготовиться к ответу.

#### **Вопросы зачета с оценкой**

1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.
2. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.
3. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
6. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.
7. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.
8. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной

активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.

9. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.

10. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.

11. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.

12. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.

13. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.

14. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.

15. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств.

16. Особенности физической и функциональной подготовленности.

17. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.

18. Подвижные игры.

19. Аэробика. Основные виды перемещений.

20. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике.

21. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.

22. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.

23. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.

24. Атлетическая гимнастика: Техника безопасности занятий.

25. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.

26. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.

27. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний

28. Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании.

29. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

30. Прикладные способы плавания. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).

31. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.

32. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.

33. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.

34. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиональной программы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

35. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.

36. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.

37. Военно-прикладная физическая подготовка.



38. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.

39. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой).

### Критерии оценки

Таблица 4

Оценка	Требования
отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он исчерпывающе, последовательно, четко и логически излагает учебный материал, умеет связать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение.
хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине

### Составитель:

Яковлева В. Н., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта