

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Загвоздина Любовь Генриховна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 07.06.2022 13:48:13  
Уникальный программный ключ:  
8ea9eca0be4f6fdd53da06ef676b3f826e1460eb

Министерство образования и науки Челябинской области  
Автономная некоммерческая организация профессионального образования  
«Челябинский колледж Комитент»  
(АНОПО «Челябинский колледж Комитент»)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

Квалификация выпускника: Сетевой и системный администратор

Челябинск

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт фонда оценочных средств .....	3
1.1. Область применения .....	3
1.2. Планируемые результаты освоения компетенций .....	3
1.3. Показатели оценки результатов обучения .....	5
2. Задания для контроля и оценки результатов .....	6
3. Критерии оценивания.....	16

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

### 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся (далее – Фонд оценочных средств) предназначен для проверки результатов освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – образовательной программы) по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура изучается в течение 6 семестров. Форма аттестации по семестрам.

Семестр	Форма аттестации
третий-седьмой	Зачет
восьмой	Дифференцированный зачет

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен

#### **уметь:**

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

#### **знать:**

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

#### **Перечень формируемых компетенций**

*Общие компетенции (ОК):*

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

### 1.2. Показатели оценки результатов обучения

Содержание дисциплины	Результаты обучения (ОК)	Вид контроля	Наименование оценочного средства/форма контроля
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	ОК 08.	Текущий	Выполнение практического задания
<b>Тема 2.2.</b> Гимнастика	ОК 08.	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Темы 2.1.-2.2.	ОК 08.	Промежуточный	Зачет
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>			
<b>Тема 2.3.</b> Спортивные игры.	ОК 08.	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)

<b>Тема 2.4.</b> Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика	ОК 08.	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов). Защита реферата
Темы 2.1-2.4	ОК 08.	Промежуточ ный	Зачет
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Гимнастика	ОК 08.	Текущий	Выполнение практического задания
<b>Тема 2.2.</b> Спортивные игры..	ОК 08.	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов) Защита реферата
<b>Тема 2.3.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	ОК 08.	Текущий	Выполнение практического задания
Тема 2.1-2.3	ОК 08.	Промежуточ ный	Зачет
<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>			
<b>Тема 2.2.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	ОК 08.	Текущий	Выполнение практического задания
<b>Тема 2.3.</b> Гимнастика	ОК 08.	Текущий	Выполнение практического задания
Тема 2.2-2.3	ОК 08.	Промежуточ ный	Зачет
<b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>			
<b>Тема 2.4.</b> Спортивные игры..	ОК 08.	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов) Защита реферата
<b>Тема 2.2.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	ОК 08.	Текущий	Выполнение практического задания
Тема 2.4, 2.6	ОК 08.	Промежуточ ный	Зачет
<b>8 семестр</b>			
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>			
<b>Тема 2.3.</b> Гимнастика	ОК 08.	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
<b>Тема 2.4.</b> Спортивные игры..	ОК 08.	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов) Защита реферата
<b>Тема 2.6.</b> Виды спорта по выбору.	ОК 08.	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов) Защита реферата
Темы 2.1-2.6	ОК 08.	Промежуточ ный	Дифференцированный зачет

## 2. Задания для контроля и оценки результатов

### 2.1. Задания для текущего контроля

#### Раздел 2. Практическая часть

**Тема** Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

#### **Практическое занятие**

**Задание № 1.** Выполните практическое задание (на выбор)

Цель: проверка и оценка умений составлять и проводить комплексы упражнений разной направленности.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

1. Выполнение практического задания (на выбор).

Задания:

1. Составить и провести комплекс упражнений для подготовительной части занятия по физической культуре по выбору студента – общая физическая подготовка или спортивные игры.

1. И.п. – основная стойка, ноги параллельно, расстояние между ногами – ширина стопы, руки опущены и расслаблены, голову держать прямо. Подняться на одной стопе, сохраняя равновесие, и вернуться в и.п.

2. Тоже, что упражнению 1, но поочередное поднимание на стопе. В этом упражнении необходимо обратить внимание на выпрямленные толчковой ноги. Ноги от опоры не отрывать.

3. Тоже, что упражнение 2, но маховая нога чуть-чуть отрывается от опоры.

4. Упражнение 3, но в ходьбе. Здесь надо следить за правильностью выноса маховой ноги, её постановки на опору, за полным выпрямлением толчковой ноги, за положением головы, взгляд не опускать, руки расслаблены.

5. Постепенно убыстряя темп, перейти на семенящий бег.

2. Обосновать рекомендации по здоровому образу жизни;

3. Составить типовую страницу дневника самоконтроля.

**Тема** Гимнастика

#### **Практическое занятие**

**Задание № 1.** Выполните практическое задание (на выбор)

Цель: проверка и оценка умений составлять и проводить комплексы упражнений разной направленности.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

1. Выполнение практического задания (на выбор).

Задания:

1. Составить и провести комплекс упражнений для подготовительной части занятия по физической культуре по выбору студента – общая физическая подготовка или спортивные игры.

2. Обосновать рекомендации по здоровому образу жизни;

3. Составить типовую страницу дневника самоконтроля.

**Тема** Спортивные игры

#### **Практическое занятие**

**Задание № 1.** Пройдите тестирование по волейболу и баскетболу

Цель: проверка и оценка освоения полученных умений и знаний на занятиях по спортивным играм

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

1. Проведение тестов по волейболу

Тесты по спортивным играм

1. Волейбол. Поддача сверху, снизу. Выполняется три попытки.
2. Волейбол. Прием мяча сверху, снизу. Выполняется три попытки.

**Тема.** Виды спорта по выбору

**Практическое занятие**

**Задание № 1.** Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств, формирующие при занятиях по видам спорта.

Цель: проверка и оценка уровня развития физических качеств, формируемых на занятиях по выбранным видам спорта.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) (таблица 1).

Таблица 1. Контрольные упражнения (тесты)

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 5×10 м (сек)	14.2	14.6	15.0	15.5	16.0	12.2	12.5	12.8	13.5	14.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из и.п. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
13	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
14	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

## Тема Спортивные игры

### Практическое занятие

#### Задание № 1. Пройдите тестирование по баскетболу

Цель: проверка и оценка освоения полученных умений и знаний на занятиях по спортивным играм

#### ХОД ЗАНЯТИЯ:

##### 1. Проведение тестов по баскетболу

Тесты по баскетболу:

1. Скоростное ведение мяча по прямой линии правой и левой рукой, правым и левым боком вперёд, челночным способом 4x10м. Задание выполняется на время.

2. Броски мяча в кольцо после приёма мяча в прыжке с трёх разных точек.

Примечание. На полу мелом рисуют три кружка: напротив кольца, слева от кольца и справа на расстоянии 2-4 м. Занимающийся становится в кружок спиной, боком к щиту, после получения передачи мяча поворачивается и выполняет бросок мяча в прыжке.

3. Передача мяча в парах в движении различным способом с последующим броском мяча в кольцо. В одно кольцо бросает мяч один игрок, в другое - второй.

#### Темы рефератов

1. . Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
4. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
5. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
6. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физкультуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
7. Современные оздоровительные системы.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
10. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
12. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
13. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов.
14. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья при заболевании (диагнозе).
15. Средства и методы развития основных физических качеств (сила, ловкость, быстра, выносливость, гибкость).
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
18. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
19. Сила и методика ее развития.
20. Быстрота и методика ее развития.
21. Выносливость и методика ее развития.
22. Ловкость и методика ее развития.



23. Гибкость и методика ее развития.
24. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
25. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
26. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
27. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
29. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
30. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
31. Атлетическая гимнастика.
32. Коррекция массы тела средствами физического воспитания.
33. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
34. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
35. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
36. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.

## 2.2. Задания для промежуточной аттестации

### Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура проводится в форме дифференцированного зачета (таблица 2).

**Таблица 2. Контрольные упражнения и тесты, практические задачи**

Задание	Оценка в баллах			
	отлично	хорошо	удовл.	неудовл.
Девушки бег 100 м (сек)	15,7	16,7	17,5	18,0
Юноши бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,6
Девушки бег 2000 м (мин, сек)	10,15	10,50	11,15	11,50
Юноши бег 3000 м (мин, сек)	21,30	22,30	23,30	24,00
Подача мяча сверху, снизу в волейболе (5 подач)	5	4	3	2
Штрафные броски в баскетболе (5 раз)	5	4	3	2
Составление и демонстрация комплекса гигиенической гимнастики (ошибки в последовательности)	-	1	2	3

### 3. Критерии оценивания

#### **Критерии оценивания практического задания:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если при решении практической задачи применяет методические и практические знания, вычленяет главные факторы, владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности, самоопределение в физической культуре;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если при решении практической задачи применяет методические и практические знания, вычленяет главные факторы, владеет системой практических умений и навыков, при этом допускает незначительные недочеты в работе;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если при решении практической задачи не применяет методические знания, на основе практических умений с ошибками выполняет задание;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если при решении практической задачи не знает основы техники двигательных действий, не знает и не воспроизводит термины, не может объяснить значимость физической культуры для укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

#### **Критерии оценивания тестирования по спортивным играм**

1. Выполнение подачи в волейболе оценивается: подается из-за лицевой линии, мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки, соблюдается техника подачи – одно очко. Три попытки.
2. Занимающимся засчитывается одно очко, если при приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру. Три попытки.
3. Оценивается техника: если при выполнении задания были технические погрешности (потеря мяча или неправильно выполнен перевод мяча из руки в руку на каждом отрезке и др.), добавляют 2 штрафные секунды за каждое неправильно выполненное действие к времени, показанному игроком.  
За лучшее показанное студентом время – 3 очка; если разница между последующими результатами и лучшим составляет не более 3 сек., занимающиеся получают 2 очка; всё остальное показанное время соответствует 1 очку.
4. Подсчитывают количество попаданий (одно попадание - одно очко).
5. Начисляют два очка за попадание в корзину.

#### **Критерии оценивания работы реферата**

Оценка	Правильность (ошибочность) выполнения задания
«отлично»	<p>Содержание реферата соответствует теме;</p> <p>Правильное использования источников литературы;</p> <p>Соответствие оформления реферата стандартом;</p> <p>Знание обучающимся изложенного в реферате материала (для ответа на устные вопросы);</p> <p>Умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы в тексте и устно;</p> <p>Тезисы и предположения аргументированы, сделаны выводы и умозаключения;</p> <p>В тексте отражено умение анализировать фактический материал и исторические и культурные факты.</p>

«хорошо»	Содержание реферата соответствует теме; Правильное использования источников литературы; Неточности в оформлении реферата со стандартом; Затруднение при ответах на устные вопросы по изложенному в реферате материала; Сделаны выводы и умозаключения;
«удовлетворительно»	Не соответствие оформление реферата стандартом; Слабое знание обучающимся изложенного в реферате материала, испытывает сложности в устных ответах на вопросы; Тезисы в реферате аргументированы, сделаны выводы.
«неудовлетворительно»	Тема реферата раскрыта недостаточно полно; Отсутствует библиографический список; Тезисы и предположения не аргументированы, не сделаны выводы и умозаключения; В тексте отсутствует фактологический анализ; Ответы на устные вопросы не отражают умение грамотно и аргументировано изложить суть реферата.

### ***Критерии оценивания промежуточной аттестации***

За технически правильное выполнение контрольного упражнения (теста), практического задания студент получает по пять баллов за каждое задание. За каждую выполненную техническую ошибку от пяти баллов отнимается один балл, за невыполнение задания выставляется ноль баллов. Итоговая оценка – средний балл, набранный за выполнение всех контрольных упражнений, тестов.

Результаты тестовых заданий (упражнений) и практических задач заносятся в протокол.

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он владеет целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Использует и применяет основы здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач. Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; применяет основы здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных задач.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности при выполнении упражнений, испытывает затруднения при выполнении физических упражнений, не активен в групповой работе;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала по физической культуре, допускает существенные ошибки при выполнении упражнений, не принимает участие в групповой работе.