

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
«КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

к программе подготовки специалистов среднего звена

по специальности


**09.02.07 «Информационные системы и программирование»**

**учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура**

**Дербент 2023 г.**

## ОДОБРЕНО

цикловой методической комиссией  
преподавателей дисциплин  
общего гуманитарного и  
социально-экономического цикла  
Председатель ЦМК

 Д.О.Керимханова

Протокол № 1

от « 30 » 08 23 г.

## УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе



Джалилова А.Л.

подпись

1

09

2023г.

**РАЗРАБОТАНО** на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» «09» 12.2016г. приказом Министерства образования и науки РФ №1447
- Рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

**Составитель:** Османов Р.З., преподаватель ГБПОУ РД «Колледж экономики и права».

## Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

ФОС включает контрольные материалы для проведения промежуточного контроля. ФОС разработан на основании положений:

Результаты изучения учебного предмета:

Личностные результаты обучающихся:

- - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и
- досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского
- физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,
- поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с
- учебной и производственной деятельностью;
- - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей
- здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического
- развития и физических качеств;
- - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности,
- использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью
- профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

- -владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности,
- навыками разрешения проблем;
- - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать
- гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих
- утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически
- оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- - уметь переносить знания в познавательную и практическую области
- жизнедеятельности;
- - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- 
- Метапредметные результаты обучающихся:
- - способность их использования в познавательной и социальной практике

Предметные результаты обучающихся:

- -уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной
- деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и
- досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского
- физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

(ГТО);

- - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,
- поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с
- учебной и производственной деятельностью;
- - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей
- здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического
- развития и физических качеств;
- - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности,
- использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью
- профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов
- спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и
- соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-
- прикладной сфере;
- - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств
- (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

**Комплект контрольно-оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

**Критерии оценивания контрольных нормативов**

Контрольный норматив	Методические указания	Критерии оценивания		
		Оценка	Юноши	Девушки
Спортивная ходьба 1 км	Оценивается: выполнение основ техники спортивной ходьбы: отсутствие фазы полета, постоянный контакт с опорой, интенсивная перекрестная работа рук, прямое колено постановка ноги на опору с пятки.	5	8мин	8.30 мин
		4	8.30мин	9.00мин
		3	9 мин	9.30мин
		2	Более 15мин, , или не соблюдении техники.	Более 15мин, , или не соблюдении техники.
Бег 30м	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	5	4,5 сек	5.0сек
		4	5.0 сек	5.5сек
		3	5.1сек и более	6.0сек и более
		2	при не соблюдении техники.	не соблюдении техники.
Бег 30м с ходу	Оценивается техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега.	5	4.0 сек и менее	4,5 сек
		4	4.5	5.0сек
		3	5.0сек и более	5,5 сек и более
		2	при не соблюдении	При не соблюдении

			техники.	техники.
Бег 100м	Оценивается правильность положения низкого старта, техника стартовых шагов, бег по дистанции, техника финиша, общая техника бега	5	13,5сек	16.0сек
		4	15.0сек	17.5сек
		3	15.1сек и более	17.6сек и более
		2	при не соблюдении техники.	при не соблюдении техники.
Бег 500м	Оценивается общая техника бега	5		2,30
		4		3,00
		3		3,30 и более
		2		при не соблюдении техники.
Бег 1000м	Оценивается общая техника бега	5	3,30мин	
		4	4мин	
		3	4,1мин и более	
		2	при не соблюдении техники.	
Тест Купера	Разрешается переход на ускоренную ходьбу	5	2400м	1800м
		4	2000м	1600м
		3	1700м и менее	1500м и менее
Прыжок в длину с мета	Оценивается техника прыжка, фазы отталкивания, полета и приземления	5	2,20м	1,90м
		4	2,10м	1,80м
		3	2м и менее	1,70м и менее
		2	При не соблюдении техники.	при не соблюдении техники.
Тройной прыжок в длину с трех шагов	Оценивается правильность выполнения схемы и техники тройного прыжка	5	7,30м	6.00м
		4	7.00м	5,30м
		3	6,30 и менее	5,00 и менее
		2	не соблюдении техники.	при не соблюдении техники.
Прыжок в высоту способом	Оценивается правильность выполнения разбега	5	1,20м	1м
		4	1,10м	90см
		3	1м и менее	80см и



«ножницы»	по дуге, подхода к планке, отталкивания, перехода через планку и приземления.			менее
		2	при не соблюдении техники.	при не соблюдении техники.
Метания облегченного мяча	Оценивается правильность скрестного шага, скоординированность движений рук и ног, финальное усилие кистью, и траектория полета снаряда.	5	40м	25м
		4	35м	20м
		3	30м и менее	18м и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Наклон из положения стоя на гимнастической лавке	Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.	5	12см	15см
		4	8см	10см
		3	6см и менее	8см и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Прыжки на скакалке за 1 мин	Засчитываются только прыжки на двух ногах, оценивается техника выполнения и скоординированность работы рук и ног	5	120р	100р
		4	100р	90р
		3	80р и менее	80р и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Сгибание разгибание рук в висе на перекладине (у девушек в висе лежа)	Засчитываются при отсутствии: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) одновременное	5	12р	18р
		4	8р	12р
		3	6р и менее	10р и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники



	сгибание рук.			
Поднимание и опускание туловища из положения сидя с согнутыми ногами(пресс)	Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.	5	50р	40р
		4	40р	30р
		3	39р и менее	29р и менее
		2	При несоблюдении техники	При несоблюдении техники
Гимнастическая связка с элементами акробатики	Оценивается: - правильный порядок выполнения элементов; - плавность перехода из одного элемента в другой; - точность уверенность в движениях, осанка и чистота выполнения	5	Чистое выполнение, все элементы выполнены, порядок соблюден, недочетов нет.	
		4	Незначительные недочеты при полном объеме элементов и правильным их порядком	
		3	Грубые нарушения техники, или не выполнение 1 или 2х элементов.	
		2	Не знание техники и порядка выполнения элементов	
Передачи мяча в волейболе над собой	Оценивается управление мячом, техника постановки рук, и синхронность работы ног и рук. Мяч должен	5	20 передач без потери мяча	
		4	20 передач с 1,2мя потерями	
		3	20 передач с 3мя и более потерями	

	отрываться от рук на высоту не менее 1м.	<b>2</b>	При несоблюдении техники	
Передачи мяча в парах	Оценивается правильное использование верхней и нижней передачи и их техники	<b>5</b>	20 передач без потери мяча	
		<b>4</b>	20 передач с 1,2мя потерями	
		<b>3</b>	20 передач с 3мя и более потерями	
		<b>2</b>	При несоблюдении техники	
Подачи мяча	Подача считается неудачной при: -подаче мяча на свою половину или в аут; -попадании мяча в сетку или в стойки; -подача выполнена броском или другим касанием мяча 2мя руками	<b>5</b>	5 из 5ти подач верные	
		<b>4</b>	3-4 подачи верные	
		<b>3</b>	2и менее подач верные	
		<b>2</b>	При несоблюдении техники	
Ведение мяча с обводкой конусов (через 3 метра). Отрезок 15м. туда обратно		<b>5</b>	8,4	9,4
		<b>4</b>	8,7	9,6
		<b>3</b>	9,0	10
		<b>2</b>	Отказ ведения мяча	
Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)		<b>5</b>	9	8
		<b>4</b>	8	6
		<b>3</b>	6	4
		<b>2</b>	5	3
Плавание в бассейне 25 м (вольным стилем)		<b>5</b>	59	60
		<b>4</b>	60	61
		<b>3</b>	62	63
		<b>2</b>	Более 63	Более 64

## **Критерии оценки практических заданий**

Для обучающихся первого курса:

1. Методика самоконтроля за состоянием организма в процессе занятий физической культурой и спортом.
2. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
4. Техника выполнения и уровень воспроизведения движений.
5. Рациональность применения отдельных движений или их последовательности.

Контрольные тесты и зачетные нормативы обучающиеся сдают с учетом особенностей обучения в рамках своей группы здоровья(основная, подготовительная, специальная медицинская).

В каждом семестре обучающимся планируется контрольные тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.

Обучающиеся, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине обучающиеся могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный срок, а так же обучающиеся специальной медицинской группы сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы.

Основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Условием дифференцированного зачета является выполнение тестов по общей физической и профессиональноприкладной физической подготовке не ниже, чем на «удовлетворительно».

Как отдельные показатели зачетных требований выступают дифференцированные оценки по посещаемости и сдаче теоретического раздела учебной программы. По каждому из них разработана методика оценки показателей. Спортивная подготовка студентов всех учебных отделений определяется по степени усвоения студентами основных разделов подготовки данного вида спорта. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

### **Теоретические вопросы и тестовые задания для специальной медицинской группы и для освобожденных от физической культуры.**

Результаты данных опросов и заданий обуславливают получение оценки за знание теоретического материала, пройденного в течении



семестра/учебного года.

### **Примеры вопросов по теме: Лёгкая атлетика**

- дайте определение легкой атлетики, как вида спорта?
- дайте определение спортивной ходьбе, расскажите о дистанциях, правилах проведения соревнований и оборудовании в этой дисциплине легкой атлетики?
- какие дистанции входят в легкоатлетический спринт?
- какой старт используется при беге на короткие дистанции?
- назовите три команды стартера и опишите действия бегуна при них?
- какое оборудование используют бегуны-спринтеры для улучшения старта?
- перечислите дистанции, входящие в легкоатлетический микст?
- перечислите дистанции, называемые стайерскими?
- сколько составляет марафонская дистанция, и почему носит такое название?
- назовите единственный командный вид в легкой атлетике?
- какие существуют виды легкоатлетических эстафет?
- в чем различие барьерного бега и бега с препятствиями?
- перечислите виды легкоатлетических прыжков?
- опишите и продемонстрируйте схему тройного прыжка?
- перечислите виды легкоатлетических метаний?
- сколько составляет окружность классического легкоатлетического стадиона?

### **Примеры вопросов по теме: Гимнастика**

- назовите виды гимнастики, и кратко опишите их?
- дайте определение спортивной гимнастики, как вида спорта?

-перечислите женские дисциплины спортивной гимнастики?

-перечислите мужские дисциплины спортивной гимнастики?

### Пример тестирования по теме «Волейбол, как вид спорта»

1. Какая страна считается родиной волейбола?

а) Россия

б) Китай

в) США

2. Какой год считается годом изобретения волейбола?

а) 1867г.

б) 1995г.

в) 1895г.

3. Кто считается изобретателем волейбола?

а) Джус Ли

б) Джеймс Нейсмит

в) Уильям Дж. Морган

4. Сколько игроков от одной команды могут одновременно участвовать в игре?

а) 6

б) 5

в) 7

5. как долго длится одна стандартная партия игры в Волейбол?

а) 25 мин

б) пока одна из команд не наберет 20 очков

в) пока одна команда не наберет 25 очков

6. может ли волейбольная партия закончиться со счетом 25-26?

а) да

- б) нет
  - в) игра будет продолжаться до разницы в 2 очка
7. кто такой либеро?
- а) капитан команды
  - б) свободный игрок, находящийся в зоне №6 , который не может атаковать, но разыгрывает мяч на своей половине площадки
  - в) игрок, которого дисквалифицировали
8. при потере мяча командой –соперником, ваша команда.....?
- а) получает 1 очко и совершает переход, получая право на подачу
  - б) получает право на 2 подачи подряд
  - в) получает одно очко
9. выберете верные основные способы подач в волейболе?
- а) слабая, сильная, нейтральная
  - б) верхняя , нижняя, боковая
  - в) винтовая, закрученная, ровная
10. сколько касаний мяча разрешено игрокам одной команды?
- а) 2
  - б) 3
  - в) 4

### **Пример тестирования по теме: Плавание.**

Как изменяется плотность человека при дыхании?

- а) при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
- б) при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается
- в) при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
- г) при вдохе и выдохе плотность не изменяется

Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?

- а) потому что морская вода теплее речной



б) потому что морская вода менее плотная

в) потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей

г) потому что в морской воде легче дышать

На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?

а) на 3

б) на 2

в) на 1,5

г) на 4

Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?

а) при движении ноги вниз

б) при движении ноги вверх

в) при движении ноги вверх и вниз

г) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?

а) при движении ноги вниз

б) при движении ноги вверх

в) при движении ноги вверх и вниз

г) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?

а) если плотность тела больше плотности воды, оно тонет

б) если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет

в) если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает

г) плотность не влияет на плавучесть

Что означает статическое плавание?

а) отсутствие движения

- б) двигательные действия руками и ногами
- в) напряжение тела во время движений
- г) напряжение мышц рук и ног во время гребков

Что означает динамическое плавание?

- а) плавание с помощью разнообразных двигательных действий
- б) неподвижное плавание
- в) плавание в команде «Динамо»
- г) фигуры в плавании

Какой группе видов спорта относится плавание?

- а) циклические
- б) ациклические
- в) смешанные
- г) повторно-интервальные

Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?

- а) красота движений
- б) соответствие современному эталону (образцу)
- в) эффективность решения двигательной задачи
- г) правильность исполнения

Что такое темп?

- а) количество движений на дистанции
- б) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени
- в) количество вдохов-выдохов
- г) длительность двигательного цикла

Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?

- а) дыхательная и сердечно-сосудистая
- б) мышечная и нервная
- в) выделительная и мышечная
- г) дыхательная и мышечная

В каком возрасте можно заниматься плаванием?

- а) в любом, без всяких ограничений

- б) в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям
- в) в дошкольном и младшем школьном возрасте
- г) в школьном возрасте

Что означает принцип прикладной направленности?

- а) прикладывать теоретические знания на практике
- б) практическое использование умений и навыков в жизни
- в) заниматься спортом
- г) теоретические исследования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861787

Владелец Гайдаров Насир Алиевич

Действителен с 22.03.2024 по 22.03.2025