

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Казанский нефтехимический колледж имени В.П. Лушникова»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР

*С.Н. Михайлова* С.Н. Михайлова

« 29 » августа 2019г.



ФОНД

ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОУД. 06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена

специальности

09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

базовая подготовка

квалификация: техник по информационным системам

Казань, 2019

ОДОБРЕНО

Цикловой методической комиссией ООД

Председатель ЦМК

\_\_\_\_\_ (Маркина Л.А )

Протокол № 1

от «28 » августа 2019 г.

**Организация-разработчик:** Государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Казанский нефтехимический колледж имени В.П. Лушникова»

**Составитель:**

Барановская С.М. – преподаватель физической культуры государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Казанский нефтехимический колледж имени В.П. Лушникова»

**Рецензенты:**

Вдовин С.В. –руководитель физического воспитания ГАПОУ «МЦК-КТИТС»

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура» разработан на основе ФГОС среднего общего образования в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований й федеральных государственных образовательных стандартов специальности СПО

**09.02.04 Информационные системы (по отраслям)**

», в соответствии с примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» для реализации

основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол №3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 376 от 23 июля 2015 г.).

## Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств
  - 1.1 Общие положения
  - 1.2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке
  - 1.3 Формы текущей и промежуточной аттестации по учебной дисциплине
2. Контрольно - оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости
  - 2.1. Входной контроль
  - 2.2. Текущий контроль
3. Контрольно-оценочные материалы проведения промежуточной аттестации
  - 3.1. Общие положения
  - 3.2. Комплект оценочных материалов
  - 3.3. Показатели оценки результатов и критерии оценивания

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

### 1.1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся по программе учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

ФОС разработан на основе ФГОС программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

»

### 1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен:

#### **уметь:**

У.1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной(лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У.2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У.3 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У.4 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки ;

У.5 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У.6 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

#### **знать:**

З.1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни.

З.2 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

З.3 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности.

#### **овладевать общими компетенциям:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды, результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности

### 1.3. Формы текущей и промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура»

№	Контролируемые разделы дисциплины	Контролируемые темы дисциплины	Знания, умения, коды компетенций	Наименование оценочного средства
1.	Теоретический	Предмет курса и задачи физической культуры.	У.2, У.5, 3.1, 3.2, 3.3, У.4	Теоретическое занятие
2.	Практический	Легкая атлетика	У.6, 3.3	Практические занятия
		Волейбол	У.6, 3.3	Практические занятия
		Баскетбол	У.6, 3.3	Практические занятия
		Футбол	У.6, 3.3	Практические занятия
		Гимнастика	У.1, У.6, 3.3	Практические занятия
		Лыжная подготовка	У.6, 3.3	Практические занятия
		Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 2, 3.1, У.2, 3.3	Практические занятия
3.	Контрольный	Тесты для оценки физической подготовленности студентов (ОФП)	3.2	Входной контроль (практический)
		Техника выполнения двигательных действий	У.3	Практические занятия
		Выполнение базовых элементов техники спортивных игр	У.6	Практические занятия
		Теоретические вопросы по физической культуре	У.2	Теоретическое занятие

## 2. Контрольно - оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

### 2.1 Входной контроль

Цель входного контроля – определить уровень подготовки учащихся по окончании школы. Багаж знаний и умений приобретенных при изучении курса физическая культура в школе представляет собой фундамент освоения курса физическая культура в СПО. Тестирование позволяет определить физические качества и уровень развития студента.

Форма проведения- входное тестирование практическое.

Нормативы испытаний (тестов)

№ п/п	Испытания (тесты)	Юноши			Девушки		
		Оценки					
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса лёжа на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
1.	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
2.	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
4.	Челночный бег 3×10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44

### 2.2 Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе преподавателя. Данный вид контроля стимулирует у студентов стремление к систематической самостоятельной работе по изучению дисциплины.

Форма проведения текущего контроля – практическое занятие. Практическое занятие – 1) одна из форм учебного занятия, целью которого является формирование у студента практических навыков и умений; 2) это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях. Особое внимание на практических занятиях уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий — упражнений, задач и т. п. — под руководством и контролем преподавателя.

### **Перечень практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура»**

**Практические занятия по легкой атлетике:** бег на короткие, средние, длинные дистанции, кроссовый бег, эстафетный бег, прыжки в длину, выполнение норм ГТО, сдача нормативов

**Практические занятия по волейболу:** перемещение, подачи, приемы мяча, правила игры, нападающие удары, техника игры, тактика игры, учебно-тренировочные игры, сдача норматива

**Практические занятия по баскетболу :** ловля, передача мяча, ведение, броски в корзину, техника игры, тактика игры, учебно-тренировочные игры, сдача норматива

**Практические занятия по футболу :** передача мяча, ведение мяча, остановка мяча, техника игры, учебно-тренировочные игры, сдача норматива

**Практические занятия по гимнастике :** развитие силы, гибкости, выносливости, общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений.

**Практические занятия по лыжной подготовке:** техника лыжных ходов, спусков и подъемов, прохождение дистанций

**Практические занятия по профессионально – прикладной физической культуре:** развитие физических качеств

### **Критерии оценки результатов практической работы студентов:**

<b>Оценка</b>	<b>Характеристика</b>
Отлично	По итогам выполнения контрольных нормативов с запасом в сторону улучшения при систематическом посещении занятий
Хорошо	Статистика за выполнение контрольных нормативов согласно критериям оценки выполнения
Удовлетворительно	Статистика за выполнение контрольных нормативов, при не твердом освоении умений и навыков
Неудовлетворительно	Ставится за неумение выполнять контрольные нормативы, соответствующую работу предусмотрено программой

### **3. Контрольно-оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

#### **3.1. Общие положения**

Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура»- дифференцированный зачет.

#### **Форма проведения дифференцированного зачета**

Устный опрос по билетам (вопросам)

#### **Условия выполнения заданий:**

Место выполнения задания: спортивный зал

**Билеты к дифференцированному зачету по учебной дисциплине «Физическая культура»:**



ГАПОУ «Казанский нефтехимический колледж имени В.П.Лушникова»	Экзаменационный билет № 1	«Рассмотрено» На заседании ЦМК ООД Председатель ЦМК _____
--	------------------------------	--

1. Правила игры в волейбол.
2. Что означает ГТО.
3. Виды легкой атлетики.
4. Характеристика медицинских групп.

Преподаватель \_\_\_\_\_ /Барановская С М/

ГАПОУ «Казанский нефтехимический колледж имени В.П.Лушникова»	Экзаменационный билет № 2	«Рассмотрено» На заседании ЦМК ООД Председатель ЦМК _____
--	------------------------------	--

1. Правила игры в баскетбол.
2. К какой ступени комплекса ГТО относится возраст 16-17 лет.
3. Виды лыжных ходов.
4. Что означает ЛФК. И его применение.

Преподаватель \_\_\_\_\_ /Барановская С М/

ГАПОУ «Казанский нефтехимический колледж имени В.П.Лушникова»	Экзаменационный билет № 3	«Рассмотрено» На заседании ЦМК ООД Председатель ЦМК _____
--	------------------------------	--

1. Правила игры в футбол.
2. В каком году утвержден комплекс ГТО.
3. Разновидности зимних видов спорта.
4. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.

Преподаватель \_\_\_\_\_ /Барановская С М/

ГАПОУ «Казанский нефтехимический колледж имени В.П.Лушникова»	Экзаменационный билет № 4	«Рассмотрено» На заседании ЦМК ООД Председатель ЦМК _____
--	------------------------------	--

1. Техника и тактика игры в волейбол.
2. Тесты и нормативы ГТО.
3. Виды и разновидности плавания.
4. Что означает ОРУ. И его применение.

Преподаватель \_\_\_\_\_ /Барановская С М /

ГАПОУ «Казанский нефтехимический колледж имени В.П.Лушникова»	Экзаменационный билет № 5	«Рассмотрено» На заседании ЦМК ООД Председатель ЦМК _____
--	------------------------------	--

1. Техника и тактика игры в баскетбол.
2. Ступени ГТО.
3. Виды гимнастики и их классификации.
4. Что означает СПУ. Его применение.

Преподаватель \_\_\_\_\_ /Барановская С М /

ГАПОУ «Казанский нефтехимический колледж имени В.П.Лушникова»	Экзаменационный билет № 6	«Рассмотрено» На заседании ЦМК ООД Председатель ЦМК _____
--	------------------------------	--

1. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе.
2. Какая страна является родиной Олимпийских игр.
3. Виды лыжных ходов.
4. Значение и понятие ППФП.

Преподаватель \_\_\_\_\_ /Барановская С М /

ГАПОУ «Казанский нефтехимический колледж имени В.П.Лушникова»	Экзаменационный билет № 7	«Рассмотрено» На заседании ЦМК ООД Председатель ЦМК _____
--	------------------------------	--

1. Правила игры в волейбол.
2. Тесты и нормативы ГТО.
3. Виды гимнастики.
4. Техника безопасности при игре в волейбол.

Преподаватель \_\_\_\_\_ / Барановская С М /

ГАПОУ «Казанский нефтехимический колледж имени В.П.Лушникова»	Экзаменационный билет № 8	«Рассмотрено» На заседании ЦМК ООД Председатель ЦМК _____
--	------------------------------	--

1. Правила игры в футбол.
2. В каком году утвержден комплекс ГТО.
3. Виды легкой атлетики.
4. Что означает ЛФК. И его применение.

Преподаватель \_\_\_\_\_ /Барановская С.М /

ГАПОУ «Казанский нефтехимический колледж имени В.П.Лушникова»	Экзаменационный билет № 9	«Рассмотрено» На заседании ЦМК ООД Председатель ЦМК _____
--	------------------------------	--

1. Техника и тактика игры в волейбол.
2. Ступени ГТО.
3. Разновидности зимних видов спорта.
4. Характеристика медицинских групп.

Преподаватель \_\_\_\_\_ /Барановская С М/

ГАПОУ «Казанский нефтехимический колледж имени В.П.Лушникова»	Экзаменационный билет № 10	«Рассмотрено» На заседании ЦМК ООД Председатель ЦМК _____
--	-------------------------------	--

1. Техника и тактика игры в баскетбол.
2. Виды плавления.
3. Какая страна является родиной Олимпийских игр.
4. Задача физической культуры.

Преподаватель \_\_\_\_\_ /Барановская С М /

ГАПОУ «Казанский нефтехимический колледж имени В.П.Лушникова»	Экзаменационный билет № 11	«Рассмотрено» На заседании ЦМК ООД Председатель ЦМК _____
--	-------------------------------	--

1. Правила игры в волейбол.

2. Тесты и нормативы ГТО.
3. Виды гимнастики.
4. Что означает ППФП.

Преподаватель \_\_\_\_\_ /Барановская С М /

ГАПОУ «Казанский нефтехимический колледж имени В.П.Лушникова»	Экзаменационный билет № 12	«Рассмотрено» На заседании ЦМК ООД Председатель ЦМК _____
--	-------------------------------	--

1. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе.
2. В каком году утвержден комплекс ГТО.
3. Разновидности зимних видов спорта.
4. Техника безопасности при игре в баскетбол.

Преподаватель \_\_\_\_\_ /Барановская С М /

ГАПОУ «Казанский нефтехимический колледж имени В.П.Лушникова»	Экзаменационный билет № 13	«Рассмотрено» На заседании ЦМК ООД Председатель ЦМК _____
--	-------------------------------	--

1. Правила игры в баскетбол.
2. Что означает ГТО.
3. Виды легкой атлетики.
4. Характеристика медицинских групп.

Преподаватель \_\_\_\_\_ /\_Барановская С М/

ГАПОУ «Казанский нефтехимический колледж имени В.П.Лушникова»	Экзаменационный билет № 14	«Рассмотрено» На заседании ЦМК ООД Председатель ЦМК _____
--	-------------------------------	--

1. Правила игры в баскетбол.
2. К какой ступени комплекса ГТО относится возраст 16-17 лет.
3. Виды лыжных ходов.
4. Что означает ЛФК. И его применение.

Преподаватель \_\_\_\_\_ /Барановская С М /

ГАПОУ «Казанский нефтехимический колледж имени В.П.Лушникова»	Экзаменационный билет № 15	«Рассмотрено» На заседании ЦМК ООД Председатель ЦМК _____
--	-------------------------------	--

1. Правила игры в футбол.
2. В каком году утвержден комплекс ГТО.
3. Разновидности зимних видов спорта.
4. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.

Преподаватель \_\_\_\_\_ /Барановская С.М./

ГАПОУ «Казанский нефтехимический колледж имени В.П.Лушникова»	Экзаменационный билет № 16	«Рассмотрено» На заседании ЦМК ООД Председатель ЦМК _____
--	-------------------------------	--

1. Техника и тактика игры в волейбол.
2. Тесты и нормативы комплекса ГТО.
3. Виды плавания.
4. Что означает ОРУ. И его применение.

Преподаватель \_\_\_\_\_ /Барановская С М /

ГАПОУ «Казанский нефтехимический колледж имени В.П.Лушникова»	Экзаменационный билет № 17	«Рассмотрено» На заседании ЦМК ООД Председатель ЦМК _____
--	-------------------------------	--

1. Техника и тактика игры в баскетбол.
2. Ступени норм ГТО по возрастам.
3. Виды гимнастики.
4. Что означает СПУ. Его применение.

Преподаватель \_\_\_\_\_ /Барановская С М /

ГАПОУ «Казанский нефтехимический колледж имени В.П.Лушникова»	Экзаменационный билет № 18	«Рассмотрено» На заседании ЦМК ООД Председатель ЦМК _____
--	-------------------------------	--

1. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе.

2. Какая страна является родиной Олимпийских игр.
3. Виды лыжных ходов.
4. Техника безопасности при игре в волейбол.

Преподаватель \_\_\_\_\_ /Барановская С М /

ГАПОУ «Казанский нефтехимический колледж имени В.П.Лушникова»	Экзаменационный билет № 19	«Рассмотрено» На заседании ЦМК ООД Председатель ЦМК _____
--	-------------------------------	--

1. Правила игры в волейбол.
2. Тесты и нормы комплекса ГТО.
3. Виды легкой атлетики.
4. Понятие и значение ППФП.

Преподаватель \_\_\_\_\_ /Барановская С.М /

ГАПОУ «Казанский нефтехимический колледж имени В.П.Лушникова»	Экзаменационный билет № 20	«Рассмотрено» На заседании ЦМК ООД Председатель ЦМК _____
--	-------------------------------	--

1. Правила игры в футбол.
2. В каком году утвержден комплекс ГТО.
3. Виды легкой атлетикой.
4. Что означает ЛФК. И его применение.

Преподаватель \_\_\_\_\_ /Барановская С М /

ГАПОУ «Казанский нефтехимический колледж имени В.П.Лушникова»	Экзаменационный билет № 21	«Рассмотрено» На заседании ЦМК ООД Председатель ЦМК _____
--	-------------------------------	--

1. Техника и тактика игры в баскетболе.
2. Ступени комплекса ГТО.
3. Виды легкой атлетики.
4. Характеристика медицинских групп.

Преподаватель \_\_\_\_\_ /Барановская С М /

ГАПОУ «Казанский нефтехимический колледж имени В.П.Лушникова»	Экзаменационный билет № 22	«Рассмотрено» На заседании ЦМК ООД Председатель ЦМК _____
--	-------------------------------	--

1. Техника и тактика игры в баскетбол.
2. Виды плавания.
3. Какая страна является родиной Олимпийских игр.
4. Задача физической культуры.

Преподаватель \_\_\_\_\_ /Барановская С М /

ГАПОУ «Казанский нефтехимический колледж имени В.П.Лушникова»	Экзаменационный билет № 23	«Рассмотрено» На заседании ЦМК ООД Председатель ЦМК _____
--	-------------------------------	--

1. Правила игры в волейбол.
2. Тесты и нормативы комплекса ГТО.
3. Виды гимнастики.
4. Понятие и значение ППФП.

Преподаватель \_\_\_\_\_ /Барановская С М /

ГАПОУ «Казанский нефтехимический колледж имени В.П.Лушникова»	Экзаменационный билет № 24	«Рассмотрено» На заседании ЦМК ООД Председатель ЦМК _____
--	-------------------------------	--

1. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе.
2. В каком году утвержден комплекс ГТО.
3. Разновидности зимних видов спорта.
4. Техника безопасности при игре в баскетбол.

Преподаватель \_\_\_\_\_ /Барановская С М /

ГАПОУ «Казанский нефтехимический колледж имени В.П.Лушникова»	Экзаменационный билет № 25	«Рассмотрено» На заседании ЦМК ООД Председатель ЦМК _____
--	-------------------------------	--

1. Правила игры в волейбол.

2. Что означает ГТО.
3. Виды легкой атлетики.
4. Характеристика медицинских групп.

Преподаватель \_\_\_\_\_ /Барановская С М /

## **Критерии оценок:**

«5» - 90 – 100% правильных ответов,

«4» - 70 – 89% правильных ответов,

«3» - 50 – 69% правильных ответов,

«2» - 50% - правильных ответов.

## **Литература для студентов:**

### **Основные источники:**

1. Решетников Н.В. Физическая культура. – М., 2017
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2-е изд., переработ. и доп. – М., 2016.
3. Иванов, Б.М. Лыжная подготовка в общеобразовательных учреждениях: учебное пособие / Б.М. Иванов, М.Б. Иванов, Е.Н. Нестеров, Л.Е. Школьникова, Р.Р.Азиуллин. – Набережные Челны: Издательство НФ ФГОУ ВПО Поволжская ГАФКСиТ, 2012.

### **Интернет-ресурсы:**

- 1.Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web:<http://minstm.gov.ru>.
- 2.Федеральный портал «Российское образование»:Web:<http://www.edu.ru>
- 3.Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web:  
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
- 4.Официальный сайт Олимпийского комитета РоссииWeb: [www.olimpic.ru](http://www.olimpic.ru)









## **Литература для студентов:**

### **Основные источники:**

4. Решетников Н.В. Физическая культура. – М., 2015
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2-е изд., переработ. и доп. – М., 2016.
6. Иванов, Б.М. Лыжная подготовка в общеобразовательных учреждениях: учебное пособие / Б.М. Иванов, М.Б. Иванов, Е.Н. Нестеров, Л.Е. Школьникова, Р.Р.Азиуллин. – Набережные Челны: Издательство НФ ФГОУ ВПО Поволжская ГАФКСиТ, 2012.

### **Интернет-ресурсы:**

- 1.Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web:<http://minstm.gov.ru>.
- 2.Федеральный портал «Российское образование»:Web:<http://www.edu.ru>
- 3.Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web:  
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
- 4.Официальный сайт Олимпийского комитета РоссииWeb: [www.olimpic.ru](http://www.olimpic.ru)