

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Степанов Павел Иванович
Должность: Руководитель
Дата подписания: 25.02.2026 13:39:13
Уникальный программный ключ:
8c65c591e26b2d8e460927740c752622aa3b295

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Новоуральский технологический институт

филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего

образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

(НТИ НИЯУ МИФИ)

Колледж НТИ

Цикловая методическая комиссия естественнонаучных
и социально-гуманитарных дисциплин

ОДОБРЕНО

Учёным Советом НТИ НИЯУ МИФИ

Протокол № 2 от 05 февраля 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для студентов колледжа НТИ НИЯУ МИФИ,
обучающихся по программе среднего профессионального образования

специальность 09.02.07

«Информационные системы и программирование»

очная форма обучения

на базе основного общего образования

квалификация

программист

Новоуральск 2024

РАССМОТРЕНО:

на заседании

цикловой методической комиссии

естественнонаучных и социально-
гуманитарных дисциплин

Протокол № 2 от 02.02.2024 г.

Председатель ЦМК ЕН и СГД



И.А. Балакина

Разработана на основе ФГОС СПО (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1547, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016 г., регистрационный № 44936), с учетом примерной основной образовательной программы, в соответствии с действующим учебным планом, компетентностной моделью выпускника по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура»– Новоуральск: Изд-во колледжа НТИ НИЯУ МИФИ, 2024. –13 с.

АННОТАЦИЯ

Фонд оценочных средств предназначен для текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям программы подготовки специалистов среднего звена по учебной дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура». Комплектация фонда оценочных средств: паспорт, программа оценивания, оценочные средства для текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине, критерии оценивания. В паспорте фонда оценочных средств указаны: место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена, требования ФГОС СПО к результатам освоения учебной дисциплины, перечень формируемых компетенций, компоненты фонда оценочных средств

Разработчик: Доценко А.Б., преподаватель ЦМК Естественнонаучных и социально-гуманитарных дисциплин

Редактор: Доценко А.Б.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	4
2. ПРОГРАММА ОЦЕНИВАНИЯ.....	6
3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ.....	7
3.1 Тестирование по разделам.....	7
3.2 Критерии оценки результатов выполнения тестовых заданий	7
3.3 Задания по разделам	8
4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	13
4.3 Задания к дифференцированному зачету.....	13
4.4. Критерии оценивания	13

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Фонд оценочных средств является составной частью учебно-методических документов, обеспечивающих реализацию основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Фонд оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура».

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

КОД ПК, ОК	УМЕНИЯ	ЗНАНИЯ
<i>ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8</i>	<ul style="list-style-type: none">– 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 профессии (специальности)	<ul style="list-style-type: none">– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– Основы здорового образа жизни;– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);– Средства профилактики перенапряжения

Перечень формируемых компетенций в соответствии с требованиями ФГОС СПО:

Общие компетенции (ОК):

ОК.03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК.04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК.06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

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

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура» включает оценочные средства для текущего контроля, оценочные средства для рубежного контроля и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.

2. ПРОГРАММА ОЦЕНИВАНИЯ

№ п/п	Контролируемые разделы, темы учебной дисциплины	Контролируемые компетенции (или их части)	Вид оценивания
1	2	3	4
1	Раздел 1. Основы физической культуры	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8.	Тестирование
2	Раздел 2. Легкая атлетика	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8.	Задания
3	Раздел 3. Баскетбол	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8.	Тестирование Задания
4	Раздел 4. Волейбол	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8.	Тестирование Задания
5	Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8.	Задания
6	Раздел 6. Лыжная подготовка	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8.	Задания
7	Промежуточная аттестация по учебной дисциплине	III семестр IV семестр V семестр VI семестр Семестровый зачет	
8		VII семестр в форме зачета с оценкой	

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

3.1 Тестирование по разделам

Раздел 1. Основы физической культуры

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 152 — URL: <https://urait.ru/bcode/539729/p.152>.

<https://urait.ru/quiz/run-test/0709F095-7709-42E7-BCD8-71B4A8C656AD/6933A51F-DCD4-4759-BB97-96CC00B0B2AB>

Раздел 3. Баскетбол

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 140 — URL: <https://urait.ru/bcode/534867/p.140>

<https://urait.ru/quiz/run-test/BB6A92BE-3CC0-4488-9EAD-DCEB955F0AAB/2D5EAE7D-DE8E-43D6-A6EA-3F4D7089495B>

Раздел 4. Волейбол

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 140 — URL: <https://urait.ru/bcode/534867/p.140>

<https://urait.ru/quiz/run-test/A6401A9F-580C-4F08-8531-17A33A2906D0/BF30F614-7572-4ECC-956B-F2CD9F567201>

3.2 Критерии оценки результатов выполнения тестовых заданий

В качестве критерия освоения материала учебной дисциплины берётся выполнение 50% заданий от их общего числа в тест-задании.

Для интерпретации результатов тестирования используется переводная

шкала, с помощью которой результаты теста преобразуют в оценку знаний студентов по пятибалльной системе. Переводная шкала представлена в Таблице 1.

Таблица 1 – Переводная шкала для интерпретации результатов выполнения тест-задания

% ошибочных ответов	Интерпретация результатов тестирования по 5-ой системе
до 10%	5
от 15% до 30%	4
от 35% до 50%	3
более 50%	2

3.3 Задания по разделам

Раздел 2. Легкая атлетика

Рассказать о технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Рассказать о технике низкого старта, стартового разгона и финиширования при беге на короткие дистанции. Перечислите виды эстафет. Участие в соревнованиях с индивидуальным зачетом.

Нормативы

№ п.п	вид	юноши			девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 100м	15,2с	14,6с	14,2	18,2с	17,2с	16,2с
2	Бег 800м	3,35мин	3,15мин	3мин	-	-	-
3	Бег 500м	-	-	-	2,43мин	2,5 мин	2,10мин
4	Бег 1000м	4,10 мин	3,50мин	3,30мин	4,40 мин	4,20мин	4 мин
5	Бег 2000м	-	-	-	12,20мин	11,20мин	10,20мин
6	Бег 3000м	15,30мин	14,30мин	14мин	-	-	-
7	Прыжок в длину с разбега	3,70м	4 м	4,30м	3м	3,5м	3,90м
8	Прыжок в длину с места	1,90м	2,20м	2,45м	1,60м	1,75м	1,90м

Раздел 3. Баскетбол

Устный опрос: Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол, волейбол). Рассказать о правилах игры (баскетбол, волейбол).

Тестирование (баскетбол):

1. Ведение мяча правой и левой рукой (обводка препятствий):

Оценивается правильность выполнения.

2. Атака кольца с использованием двушажной техники:

«5» - уверенное выполнение техники с двумя попаданиями в кольцо;

«4» - уверенное выполнение техники с одним попаданием в кольцо;

«3» - выполнение техники без попаданий в кольцо.

3. Штрафной бросок мяча в кольцо(из 10 бросков):

ЮНОШИ:

«5» - 5 попаданий;

«4» - 4 попадания;

«3» - менее 3х попаданий;

ДЕВУШКИ:

«5» - 4 попадания;

«4» - 3 попадания;

«3» - менее 2х попаданий;

4. Умение применять элементы баскетбола в учебной игре (ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места и в движении, обманные движения и т.д.).

Раздел 4. Волейбол

Тестирование (волейбол):

1.Передача мяча в парах через сетку:

ЮНОШИ:

«5» - более 15 передач;

«4» - 10-15 передач;

«3» - менее 10 передач;

ДЕВУШКИ:

«5» - более 12 передач;

«4» - 8-12 передач;

«3» - менее 8 передач;

2.Верхняя прямая подача мяча через сетку:

Из 6 подач:

ЮНОШИ:

«5» - 5 точных подач;

«4» - 4 точных подачи;

«3» - менее 4х точных подач;

ДЕВУШКИ:

«5» - 4 точных подачи;

«4» - 3 точных подачи;

«3» - менее 3х точных подач;

3.Умение применять элементы волейбола в учебной игре (перемещения, приём мяча, передачи, подачи мяча).

Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика

Рассказать о технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Рассказать о методах регулирования нагрузки: изменения веса, исходного положения, количества повторений. Составить индивидуальный комплекс упражнений для развития силовых качеств.

Тестирование:

1.Подтягивание на перекладине:

ЮНОШИ:

«5» - 12 раз;

«4» - 8 раз;

«3» - менее 8 раз;

ДЕВУШКИ:

«5» - 18 раз;

«4» - 12-17 раз;

«3» - менее 12 раз;

2.Поднимание корпуса из положения лёжа за 1 минуту:

ЮНОШИ:

«5» - 50 раз;

«4» - 45 раз;

«3» - менее 45 раз;

ДЕВУШКИ:

«5» - 35 раз;

«4» - 30 раз;

«3» - менее 30 раз;

3.Прыжки через скакалку за 30 секунд:

ЮНОШИ:

«5» - 70 раз;

«4» - 55-69 раз;

«3» - менее 55 раз;

ДЕВУШКИ:

«5» - 65 раз;

«4» - 50-64 раз;

«3» - менее 50 раз;

4.Толчок гири (юноши):

ЮНОШИ:

«5» - 20 раз;

«4» - 15 раз;

«3» - 10 раз;

Раздел 6. Лыжная подготовка

1.Рассказать о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.

2.Рассказать о первой помощи при обморожениях.

Контрольные задания: Выполнение:

1.Техники попеременного лыжного хода.

2.Техники одновременных лыжных ходов.

3.Техники преодоления спусков и подъёмов.

Тесты: Прохождение дистанции:

юноши – 5 км, девушки – 3 км.

«5» - 25,30 мин./14,30 мин.

«4» - 27,30 мин./17,30 мин.

«3» -27,30мин/17,30мин

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОГСЭ.05
«Физическая культура»:

– в VII семестре в форме зачета с оценкой.

4.3 Задания к дифференцированному зачету

№П.П	ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ	КОНТРОЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ	ВОЗРАСТ	ОЦЕНКА		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег 100 м (сек.)	16, 17	4,3-4,4	5,1-4,8	5,2
		400м		5,5	5,0-4,7	1,12
		1000м		3,05	3,15	3,25
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16	7,3	8,0-7,7	8,2 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230	195-210	180 и ниже
			17	240	205-220	
4	Выносливость	6- минутный бег (м.)	16	1500	1300-1400	1100 и ниже
			17			
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15	9-12	5 и ниже
			17			
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8-9	4 и ниже
			17	12	9-10	

4.4. Критерии оценивания

оценка «отлично» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;

оценка «хорошо» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;

оценка «удовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;

оценка «неудовлетворительно» - выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами.