

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна
Должность: Проректор по УР и НО
Дата подписания: 21.09.2023 22:40:52
Уникальный программный ключ:
bb52f959411e64617366ef2977b97e87139b1a2d



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГТУ)**

Авиационный колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директора АК ДГТУ

_____ А.И. Азарова
« ____ » _____ 20__ г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по предмету**

ОУП.06 Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы (ООП)

по специальности СПО

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

базовой подготовки

Ростов-на-Дону
2020 г.

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.	
1.1 Область применения фонда оценочных средств	4
1.2 Перечень знаний и умений формируемых в процессе изучения дисциплины	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	
2.1 Показатели оценки результатов обучения.	5
3. Комплект оценочных средств.	
3.1 Промежуточная аттестация	6
3.2 Текущий контроль успеваемости	11

1. Паспорт фонда оценочных средств.

1.1 Область применения фонда оценочных средств.

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями ФГОС специальности СПО 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах», учебным планом, рабочей программой по предмету «Физическая культура». Фонд оценочных средств предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям основной образовательной программы среднего профессионального образования 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах». ФОС включает в себя контрольно-оценочные материалы, которые позволяют оценить умения, знания, практический опыт.

Предмет «Физическая культура», в соответствии с учебным планом, изучается на первом курсе в первом и втором семестре дифференцированным зачетом.

1.2 Перечень знаний и умений формируемых в процессе изучения дисциплины.

Рабочей программой предмета «Физическая культура» предусмотрено формирование следующих знаний и умений:

Знать:

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

готовность к служению Отечеству, его защите;

Уметь:

способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Владеть:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

2.1 Показатели оценки результатов обучения.

Основные показатели и критерии оценки результата сформированности знаний и умений представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки результата	Тип задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
---	--	-----------------------------------	--------------------	---

У 1	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	комплексы упражнений	контрольные нормативы	дифференцированный зачет
У 2	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	фронтальный опрос комплексы упражнений практические задания	контрольные нормативы	
У 3	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	комплексы упражнений практические задания	контрольные нормативы	
У 4	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации,	комплексы упражнений практические задания	контрольные нормативы	

	критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;			
У 5	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	комплексы упражнений практические задания	контрольные нормативы	
У 6	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	контрольные нормативы	контрольные нормативы	
З 1	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	контрольные нормативы	контрольные нормативы	
З 2	сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному	контрольные нормативы	контрольные нормативы	

	совершенствовани ю двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;			
3-3	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	контрольные нормативы	контрольные нормативы	
3-4	приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;	комплексы упражнений	контрольные нормативы	
3-5	формирование личностных ценностно- смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в	комплексы упражнений	контрольные нормативы	

	социальной, в том числе профессиональной, практике;			
3-6	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	комплексы упражнений практические задания	контрольные нормативы	
3-7	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	комплексы упражнений	контрольные нормативы	
3-8	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	комплексы упражнений	контрольные нормативы	

3-9	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	комплексы упражнений практические задания	контрольные нормативы	
3-10	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	комплексы упражнений	контрольные нормативы	
3-11	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	комплексы упражнений практические задания	контрольные нормативы	
3-12	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	комплексы упражнений практические задания	контрольные нормативы	
	готовность к служению Отечеству, его защите;	комплексы упражнений	контрольные нормативы	

3. Комплект оценочных средств.

3.1 Промежуточная аттестация

Учебным планом специальности 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах» предусмотрена форма промежуточной аттестации по предмету «Физическая культура» - дифференцированный зачет.

Дифференцированный зачет проводится за счет времени отведенного на изучение предмета.

Дифференцированный зачет проводится для обучающихся, относящихся к основной и подготовительной группе здоровья путем выполнения контрольных нормативов. Контрольные нормативы для основной и подготовительной медицинских групп имеют отличия. Преподаватель индивидуально подбирает нагрузку для обучающегося, относящегося по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, в зависимости от его заболевания и физической подготовленности.

В результате аттестации по предмету осуществляется комплексная проверка умений и знаний, а также динамика формирования общих знаний и умений.

Структура задания.

Задание состоит из двух частей.

Часть 1 содержит 20 тестовых заданий и нацелены на проверку знания и понимания основных категорий и понятий физической культуры; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Часть 2 содержит выполнение контрольных нормативов, которые направлены на проверку умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, а также формирования общих компетенций.

Тестовые задания (демоверсия)

№ п/п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
<i>Инструкция по выполнению заданий: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</i>		
1.	Как называется совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование человека, а также сам процесс деятельности людей в этой области? -а)двигательная активность -б)физическая и функциональная подготовленность +в)физическая культура и спорт -г)самовоспитание	В
2.	Как называется приобретение знаний путем самостоятельных занятий, без помощи преподавателя? -а)двигательные умения -б)физическое воспитание -в)профилактика +г)самообразование	Г

3.	<p>Как называется процесс комплексного развития и совершенствования, определенных психических и физических качеств, необходимых спортсмену для достижения успеха в спортивной деятельности?</p> <p>-а)саморегуляция -б)физическое развитие -в)адаптация +г)психофизическая подготовка</p>	Г
4.	<p>Какое свойство живых систем направлено на оптимальное взаимодействие между элементами организма, обеспечивающими его целостность?</p> <p>-а)адаптация +б)саморегуляция -в)биоритмы -г)самосовершенствование</p>	Б
5.	<p>Как называется способность организма к ориентации в пространстве и времени, основанное на врожденных рефлексах?</p> <p>-а)уровень -б)тренированность -в)гипокинезия +г)биоритмы</p>	Г
6.	<p>Как называется пониженная двигательная функция?</p> <p>-а)дееспособность -б)саморегуляция +в)гиподинамия -г)здоровье</p>	В
7.	<p>Способность человека выполнять какую-либо деятельность?</p> <p>-а)самооценка -б)установка +в)дееспособность -г)все перечисленное верно</p>	В
8.	<p>Психофизическая подготовка организма спортсмена к предстоящей работе - это:</p> <p>-а)установка -б)самонаблюдение +в)тренированность -г)гибкость</p>	В
9.	<p>Что направленно на развитие специфических качеств и двигательных навыков, необходимых в данном виде спорта?</p> <p>-а)ловкость</p>	В

	-б)двигательные навыки +в)специальная физическая подготовка -г)самооценка	
10.	Что такое состояние наилучшей готовности к наилучшим спортивным результатам? -а)тренированность -б)физические способности -в)установка +г)спортивная форма	Г
11.	Подготовка организма к предстоящей работе называется: +а)разминка -б)профилактика -в)гибкость -г)саморегуляция	А
12.	Состязания направленные на демонстрацию человеческих возможностей - это: -а)конкурс красоты -б)гимнастика +в)спорт высших достижений -г)парусная регата	В
13.	Восстановление утраченных сил, функций, способностей после травм называется: +а)реабилитация -б)вработывание -в)разминка -г)профилактика	А
14.	Как называется организованный процесс управления физическим развитием и физическим образованием человека при помощи физических упражнений и гигиенических мероприятий? +а)физическое воспитание -б)саморегуляция -в)тренированность -г)самонаблюдение	А
15.	Что называют изменением форм и функций организма в процессе индивидуального развития? -а)адаптация +б)физическое воспитание -в)организм человека -г)двигательная активность	Б

16.	Как называется сниженная сократимость мышц? -а)тренированность -б)гибкость +в)гипокинезия -г)расслабление	В
17.	Разнообразные формы движений, выполняемые в процессе занятий физической культурой, называются: -а)тонусом +б)физическими упражнениями -в)акробатикой -г)гипокинезией	Б
18.	Движения, выполняемые автоматически, т.е. не требуют сосредоточения внимания: +а)рефлекс -б)автоматизм ходьбы -в)физическое развитие -г)двигательный навык	А
19.	Совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния организма - это: +а)профилактика -б)аутотренинг -в)самовоспитание -г)гибкость	А
20.	Способностью человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени называют: -а)тренированность +б)быстрота -в)гибкость -г)спортивная форма	Б

Задания для проведения дифференцированного зачета (4 семестр).

1. Прыжки со скакалкой за 1 минуту
2. Челночный бег 3*10м
3. Метание набивного мяча 1кг.

Контрольные нормативы

Контрольные нормативы для девушек (основной и подготовительной групп здоровья)

Нормативы	Результат (%)				
	100	85	75	60	50
Бег 60 м (с)	9,6	10,0	10,2	10,6	10,9
Бег 500 м. (мин)	1,40	1,50	2,00	2,10	2,20
Челночный бег 3x10 м (с)	7,6	8,0	8,2	8,4	8,6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	205	195	180	170	160

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	20	16	11	8	5
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	25	20	15	10	8
Приседания на одной ноге (опора на гладкую стену)	30	25	20	15	10
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	60	50	40	30	20
Поднимание прямых ног до прямого угла из положения лёжа на спине	60	50	40	30	20
Поднимание туловища из положения лёжа на животе	60	50	40	30	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	16	14	12	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре сзади	35	30	25	20	15
Прыжки на скакалке (4x50) (количество ошибок)	б/о	1 ош.	2 ош.	3 ош.	4 ош.
Прыжки на скакалке (количество раз за минуту)	160	150	140	130	120
Метание мяча (150 гр)	26	22	20	19	18
Комплекс по атлетической гимнастике	Оценивается техника выполнения движений				

Контрольные нормативы для юношей (основной и подготовительной групп здоровья)

Нормативы	Результат (%)				
	100	85	75	60	50
Бег 60 (с)	8,7	9,0	9,7	9,8	10,0
Бег 1000 м (мин)	3,00	3,25	3,35	3,45	3,50
Челночный бег 3x10 м (с)	6,6	6,8	7,0	7,2	7,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	250	240	230	215	200
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	15	13	7	6	5
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10	9	7
Приседания на одной ноге (без опоры)	30	25	20	15	10
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	70	60	50	40	30
Поднимание прямых ног до прямого угла из положения лёжа на спине	70	60	50	40	30
Поднимание туловища из положения лёжа на животе	70	60	50	40	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	60	50	40	30	25
Сгибание и разгибание рук в упоре сзади	60	50	40	30	25
Отжимания от параллельных брусьев	25	20	15	12	10
Прыжки на скакалке (4x50) (количество ошибок)	б/о	1 ош.	2 ош.	3 ош.	4 ош.
Прыжки на скакалке (количество раз за	160	150	140	130	120

минуту)					
Метание мяча (150гр)	40	37	35	33	30
Комплекс по атлетической гимнастике	Оценивается техника выполнения движений				

Критерии и шкалы оценивания в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации.

Шкалы оценивания	Критерии оценивания
Тестовые задания	
«отлично»	85% - 100 %
«хорошо»	65% - 85%
«удовлетворительно»	50% - 65%
«неудовлетворительно»	менее 50%
Выполнение контрольных нормативов	
«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 предусмотренной программой

3.2 Текущий контроль

Текущий контроль проводится с целью установления соответствия достижений, обучающихся требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций, обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе повседневной учебной работы по дисциплине.

Формирование компетенций в результате изучения предмета «Физическая культура» у обучающегося оценивается на основе выполнения ими контрольных нормативов и способности использовать знания, умения и навыки, полученные в процессе обучения, в практической деятельности.

Каждый обучающейся, изучающий предмет «Физическая культура», должен: ознакомиться с построением учебно-тренировочных занятий по физической культуре; особенностями проведения основных частей занятий; знать основные средства и методы общей физической подготовки и ее влияние на организм человека; уметь технически правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения; выбирать и использовать необходимые средства и методы физической культуры для достижения должного уровня физической подготовки и профилактики профессиональных заболеваний.

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи и коррекции обучения. Результаты текущего контроля подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы.

Текущий контроль осуществляется два раза в семестр по календарному графику учебного процесса.

Ниже приведены таблицы контрольно-зачетных требований.

Для обучающихся в основной и подготовительной медицинской группе.

Задания для входного контроля

1. Бег 60 метров
2. Метание мяча весом 150 г

Задания для зачета (1 контрольная точка)

1. Бег 2000м(д),3000м(ю)
2. Прыжок в длину с места
3. Преодоление полосы препятствия.

Задания для зачета (2 контрольная точка)

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол.раз)
2. Кувырок вперед назад
3. Акробатическая связка.

Задания для зачета (3 контрольная точка)

1. Волейбол Верхняя прямая подача (10 подач)
2. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой (кол.раз)
3. Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками над собой (кол.раз)

Задания для зачета (4 контрольная точка)

1. Баскетбол. Ведение мяча.
2. Баскетбол. Штрафные броски (10 раз)
3. Баскетбол. Передачи мяча в парах.

Для обучающихся в специальной медицинской группе.

Задания для зачета (1 контрольная точка)

Составление комплекса общеразвивающих упражнений на развитие силы, выносливости, быстроты (одного из физических качеств по выбору).

Задания для зачета (2 контрольная точка)

Составление комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, ловкости, (одного из физических качеств по выбору).

Задания для зачета (3 контрольная точка)

Жирным шрифтом выделены нормативы для юношей.

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Волейбол (адаптивные формы). Передача мяча сверху двумя руками в паре с преподавателем	12	10	8	6	4
	15	12	10	8	6
Волейбол (адаптивные формы). Передача мяча снизу двумя руками в паре с преподавателем	12	10	8	6	4
	15	12	10	8	6

Задания для зачета (3 контрольная точка)

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Ведение баскетбольного мяча	Зачтено (выполнение ведения мяча 20 м)				
Баскетбол. Штрафные броски (количество попаданий из 10 бросков)	6	5	4	3	2
	6	5	4	3	2