

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА»**



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ЧПОУ «СКБ»
В.С. Крюков
Приказ № 01-ОД от 05.03.2025г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Учебной дисциплины

СГ.04 Физическая культура

программы подготовки квалифицированных рабочих,
служащих по профессии

**09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств
инфокоммуникационных систем**

Квалификация - наладчик компьютерных сетей

г. Ставрополь, 2025

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «**Физическая культура**» разработан на основе: федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем, утвержденного приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. № 965.

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Северо-Кавказский колледж бизнеса»

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта (вопросы к дифференцированному зачёту).

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	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; взаимодействовать с коллегами.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.

2. Условия аттестации

Промежуточная аттестация не проводится.

3. Программа оценивания контролируемой компетенции

№ п/п	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции или её части)	Наименование оценочного средства
1	Раздел 1. Основы физической культуры	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Портфолио и/или тестирование.
2	Раздел 2. Легкая атлетика	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Наблюдения в ходе выполнения практических занятий
	Раздел 3. Баскетбол	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Наблюдения в ходе выполнения практических занятий
	Раздел 4. Волейбол	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Наблюдения в ходе выполнения практических занятий

		07, ОК 08	выполнения практических занятий
	Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Наблюдения в ходе выполнения практических занятий
	Раздел 6. Кроссовая подготовка	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Наблюдения в ходе выполнения практических занятий
Промежуточная аттестация		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	

Примерная тематика портфолио

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.
3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции
4. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол).
5. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.
6. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.
7. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
8. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника
9. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.
10. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.
11. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.
12. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.
13. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.

Критерии оценки портфолио

Критерии: Соответствие теме, глубина проработки материала, правильность и полнота использования источников, владение терминологией и культурой речи, оформление портфолио

Оценка «отлично» выставляется студенту если выполнены все требования к написанию и защите портфолио: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «хорошо» - основные требования к портфолио и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты, например, имеются неточности в изложении материала, не выдержан объём портфолио.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к формированию портфолио, например, допущены фактические ошибки в содержании портфолио, отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема портфолио не раскрыта, обнаруживается

существенное непонимание проблемы или портфолио не представлено.

Вопросы к устному тестированию

1. Базовые понятие физической культуры: основные компоненты.
2. Гуманитарная значимость физической культуры.
3. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: органов пищеварения, органов дыхания.
4. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: сердечно-сосудистой системы и т.д.
5. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
6. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния дыхательной системы.
7. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния нервной системы.
8. Методические принципы и методы физического воспитания.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Основы социологии физической культуры и спорта.
11. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей.
12. Профилактика травматизма, острые патологические состояния и оказание первой доврачебной помощи.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной, средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Роль спорта в формировании общественного поведения молодежи.
15. Содержание физического воспитания студенческой молодежи (мотивационно – ценностные компоненты физической культуры).
16. Социально-биологические основы физической культуры.
17. Уровень здоровья людей в современных условиях: основные компоненты.
18. Физическая культура и спорт в решении социологических проблем.
19. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
20. Физическая культура и стресс.
21. Физическая культура работников умственного труда.
22. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: выносливость.
23. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: сила.
24. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: гибкость.
25. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: ловкость.
26. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: быстрота.
27. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития.
28. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: новорожденного и грудного возраста.
29. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: дошкольного и школьного возраста.
30. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: младшего школьного и старшего школьного возраста.

Критерии оценки устного тестирования

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он посещал занятия, усвоил программный материал курса, стал контролировать нормативы, понимает роль физической культуры в профессиональной деятельности, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с вопросами, использует на практике знания о здоровом образе жизни. оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который посетил мало занятий, не сдал контрольные нормативы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями отвечает на дополнительные вопросы

Выполнение контрольных нормативов Первая группа контрольных нормативов

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено
Бег 100 м (сек.)	Ю	15,0 и меньше	14,9 и больше
	Д	18,0 и меньше	17,9 и больше
Бег 3000 м, 2000 м (мин. сек.)	Ю	15,0 и меньше	14,9 и больше
	Д	12,5 и меньше	12,4 и больше
Прыжок в длину с места (м, см)	Ю	1,90 и больше	1,89 и меньше
	Д	1,50 и больше	1,49 и меньше
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	3,80 и больше	3,79 и меньше
	Д	3,0 и больше	2,9 и меньше
Метание гранаты 700 г, 500 г (м, см.)	Ю	23 и больше	22 и меньше
	Д	11 и больше	10 и меньше

Вторая группа контрольных нормативов

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	7 и больше	6 и меньше
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	20 и больше	19 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	20 и больше	19 и меньше
	Д	6 и больше	5 и меньше
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Ю	6 и больше	5 и меньше
	Д	8 и больше	7 и меньше

Третья группа контрольных нормативов

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	4 и больше	3 и меньше
Приседание на одной ноге без опоры	Д	5/5 и больше	4/4 и меньше
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,7 и меньше	8,8 и больше
	Д	9,7 и меньше	9,8 и больше
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	3 и больше	2 и меньше
	Д	3 и больше	2 и меньше
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м)	Ю	10 и больше	9 и меньше
	Д	10 и больше	9 и меньше

Четвертая группа контрольных нормативов

Вид упражнения	Пол	Оценка	
		зачтено	не зачтено
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5 и больше	4 и меньше
	Д	4 и больше	3 и меньше
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4 и больше	3 и меньше
	Д	3 и больше	2 и меньше
Подача теннисного мяча (10 попыток)	Ю	5 и больше	4 и меньше
	Д	5 и больше	4 и меньше

Разработка комплексов упражнений

1. Составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных упражнений по лёгкой атлетике.
2. Составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных общеразвивающих упражнений.
3. Составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных упражнений с мячом.
4. Составление конспекта и демонстрация комплекса круговой тренировки по ОФП.
5. Составление конспекта и демонстрация комплекса по ППФП (малые формы ФК).
6. Творческое задание составление и демонстрация комплекса корригирующей гимнастики.
7. Составление конспекта и демонстрация комплекса производственной гимнастики

Критерии оценки:

Оценка учитывает методы и средства, использованные при составлении комплексов упражнений, правильность и последовательность упражнений.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся выполнил задание, используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся в целом выполнил все требования, но не совсем четко определяется опора на теоретические положения, изложенные в литературе по данному вопросу.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не выполнил все требования

Тест

1. Из перечисленного к методологическим подходам построения концепции валеологического воспитания молодежи относят:

- 1) системно-ценностный подход;
- 2) личностно-ориентированный подход;
- 3) образовательный подход;
- 4) воспитательный подход

2. Программа олимпийского образования детей и молодежи представлена следующими направлениями:

- 1) познавательными;
- 2) мотивационными;
- 3) практическими;
- 4) деятельностными.

3. Использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул предусматривает _____направление самостоятельных занятий

1. тактико-техническое
2. профессионально-прикладное
3. оздоровительно-рекреативное
4. теоретическое

4. Желательно сочетать с самомассажем и закаливанием такую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями, как

1. физкульт минута
2. утренняя гигиеническая гимнастика
3. упражнения в течение рабочего дня
4. учебно-тренировочные занятия

5. Возможность формирования у человека теоретических знаний, охватывающих спектр философских, медицинских и других наук, тесно связанных с физкультурным знанием, составляют сущность ... воспитания.

ОТВЕТ: валеологического

6. Знания об истоках спорта, генезисе олимпийского движения относят к ...?

ОТВЕТ: истории спорта

7. Гуманистические основы спорта, развитие олимпийского движения в соответствии с идеологией Олимпийской хартии относятся к ... ценностям

Ответ: духовным ценностям

8. Формирование интереса к спорту, потребностей в спортивных занятиях, стремления к достижению спортивного результата составляет сущность одного из направлений программы олимпийского образования детей и молодежи, которое называется ...?

Ответ: мотивационным направлением

9. Создателем курсов организованного физического воспитания обучающихся в России был ...?

Ответ: (П.Ф. Лесгафт)

10. Соотнесите понятие основ системы физического воспитания с их определяющими характеристиками

Критерии оценки для тестирования:

«5» - 85-100% верных ответов

«4» - 69-84% верных ответов

«3» - 51-68% верных ответов

«2» - 50% и менее