

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 03.06.2024 10:41:30
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА и ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

Факультет среднего профессионального образования

Утвержден
решением цикловой (методической)
комиссии дисциплин общего
гуманитарного и социально-
экономического цикла, математического и
общего естественнонаучного цикла
Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ОГСЭ.05 «Физическая культура»

Специальность 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Квалификация
Специалист по информационным системам

Форма обучения
очная

Год набора
2022

Санкт-Петербург, 2022 год

Автор(ы)–составитель(и): Апанасенко Г.В., преподаватель ФСПО

Председатель Цикловой (методической) комиссии дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла, математического и общего естественнонаучного цикла:
Беленко Алёна Григорьевна, преподаватель I категории.

Рецензент: Бурьлов В.С., зам. декана ФСПО.

СОДЕРЖАНИЕ

I ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	4
1.1 Область применения оценочных средств промежуточной аттестации.....	4
1.2. Цели и задачи промежуточной аттестации.....	4
1.3. Формы проведения промежуточной аттестации.....	5
1.4. Задания для промежуточной аттестации.....	5

І ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1 Область применения оценочных средств промежуточной аттестации

Фонды оценочных средств промежуточной аттестации являются частью рабочей программы дисциплины программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Цели и задачи промежуточной аттестации

Целью промежуточной аттестации является установление соответствия уровня освоенности компетенций, обеспечивающих соответствующую квалификацию и уровень образования обучающихся, ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. Промежуточная аттестация призвана способствовать систематизации и закреплению знаний и умений обучающегося по специальности при решении конкретных профессиональных задач, определить уровень подготовки выпускника к самостоятельной работе.

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО специальности социально-экономического профиля и рабочей программой дисциплины «Физическая культура».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующей общей компетенции:

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

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 и снятия перенапряжения во время умственного труда;

Средства профилактики профессиональных заболеваний

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта

Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Взаимодействовать в группе и команде.

1.3. Формы проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в форме зачета (3-7 семестры) и дифференцированного зачета (8 семестр).

1.4. Задания для промежуточной аттестации

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Тесты	Оценка в баллах					
	3-6 семестр			7-8 семестр		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	13,00	14,30	б/вр	12,30	14,00	б/вр
2. Бег 100 м (с)	15,0	15,5	16,0	14,5	15,0	15,5
3. Бег 400 м (мин, с)	1,15	1,19	1,25	1,13	1,17	1,23
4. Прыжок в длину с места (см)	220	200	185	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	-	-	-	9,5	7,5	6,5
6. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	-	-	-	10	8	5
7. Прыжки через гимнастическую скамейку						
8. Силовой тест - подтягивание на высокой						
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа						
10. Сгибание и разгибание рук в упоре на						
11. Координационный тест — челночный бег	23	24	25	-	-	-
12. Поднимание ног в висе до касания						
13. Поднимание и опускание туловища из						

14. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	-	-	-	До 9	До 8	До 7,5
--	---	---	---	------	------	--------

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Тесты	Оценка в баллах					
	3-6 семестр			7-8 семестр		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,30	13,30	б/вр	11,00	13,00	б/вр
2. Бег 100 м (с)	17,5	18,5	19,0	16,5	17,5	18,0
3. Бег 400 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00	1,35	1,40	1,50
4. Прыжок в длину с места (см)	180	165	150	190	175	160
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	-	-	-	10,5	6,5	5,0
6. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	-	-	-	8	6	4
7. Прыжки через скакалку толчком двух ног за 30 сек (кол-во раз)	-	-	-	65	60	55
8. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	15	5	3	20	10	5
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во раз)	12	10	8	-	-	-
10. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	14	12	10
11. Координационный тест - челночный бег 90 м (с)	25	26	27	-	-	-
12. Поднимание и опускание туловища из положения лежа (кол-во раз)	35	25	15	-	-	-
13. Поднимание и опускание туловища из положения лежа (кол-во раз за 30с)	-	-	-	20	15	10
16. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	-	-	-	До 9	До 8	До 7,5

Контрольные задания по спортивным играм

Девушки

Вид задания	3	4	5
Броски мяча в баскетбольную корзину (кол-во раз)	1 из 6	2 из 6	3 из 6

Подача мяча в волейболе (кол-во раз)	3 из 10	4 из 10	5 из 10
Передача мяча в парах (кол-во раз)	16	18	20

Юноши

Вид задания			
	3	4	5
Броски мяча в баскетбольную корзину (кол-во раз)	1 из 6	2 из 6	3 из 6
Подача мяча в волейболе (кол-во раз)	3 из 8	4 из 8	5 из 8
Передача волейбольного мяча в парах (кол-во раз)	20	30	40
Футбол: удар по воротам (кол-во попаданий)	3 из 8	4 из 8	5 из 8

Задания для промежуточной аттестации

Критерии и шкала оценивания

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета состоят из заданий открытой формы, ответы на вопросы необходимо писать развернуто.

Шкала оценивания

Количество баллов(%)	Оценка	Вербальный аналог
85-100	5	Отлично/Зачтено
76-84	4	Хорошо/Зачтено
50-75	3	Удовлетворительно/Зачтено
0- 49	2	Неудовлетворительно/Не зачтено

Закрытые задания	Коды общих или профессиональных компетенций, проверяемых в результате выполнения задания	Ключи ответов
1. Какие основные физические качества развивает лёгкая атлетика? а) Гибкость б) Выносливость в) Скорость г) Силу	ОК 03.; ОК 04.; ОК 06.; ОК 07.; ОК 08.	б, в

<p>2. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится:</p> <p>а) Бег на 200 метров б) бег на 5000м в) марафонский бег г) Бег на 100 метров</p>		а, г
<p>3. Ошибкой при подаче в волейболе будет:</p> <p>а) Удар по неподвижному мячу б) Касание мяча сетки в) Удар по мячу ногой</p>		а, в
<p>4. Что входит в экипировку спортсмена мини-футболиста:</p> <p>а) Футболка б) Майка в) Шорты г) Толстовка</p>		а, в
<p>5. Сопоставьте виды спорта и в какой стране он родился.</p> <p>а) Баскетбол 1. Канада б) Футбол 2.США в) Хокей с шайбой 3. Англия 4. Китай</p>		а) -2 б) -3 в) -1
<p>6. Сопоставьте, кто придумал вид спорта.</p> <p>а) Волейбол 1. Жорж Демени б) Художественная Гимнастика 2. Пьер де Кубертен в) Фигурное Катание 3. Уильям Морган 4. Джексон Хейнса</p>		а) -3 б) -1 в) -4
<p>7. Сопоставьте, в каком году и где проводились летние олимпийские игры.</p> <p>а) СССР, Москва 1. 2016</p>	ОК 03.; ОК 04.; ОК 06.; ОК 07.; ОК 08.	а) -4 б) -3 в) -1

<p>б) Греция, Афины 2. 1996</p> <p>в) Бразилия, Рио-Де-Жанейро 3. 2004</p> <p>4. 1980</p>		
<p>8. Установите правильную последовательность ОРУ.</p> <p>а) Корпус б) Голова в) Ноги</p>		б, а, в
<p>9. Установите правильную последовательность методов обучения.</p> <p>а) Доступности б) Наглядности в) Рассказа</p>		в, а, б
<p>10. Установите правильную последовательность фазы техники, удара по мячу в футболе.</p> <p>а) Завершающая фаза б) Предварительный разбег в) Рабочая фаза г) Подготовительная фаза</p>		б, г, в, а
<p>11. Какие физические качества влияют на результат в прыжках в высоту?</p> <p>а) Ловкость б) Прыгучесть г) Взрывная Сила в) Выносливость</p>		б, г
<p>12. Какие классификации видов спорта входят в лёгкую атлетику:</p> <p>а) Бег, прыжки, метания, марафонские дистанции б) Ходьба, бег, прыжки, метания, многоборье в) Беговые виды, прыжковые, игры</p>	ОК 03.; ОК 04.; ОК 06.; ОК 07.; ОК 08.	а, б
<p>13. Какие номера позиций имеют игроки вдоль</p>		а, б

<p>сетки (передней линии)?</p> <p>а) 3 б) 2,4 в) 5, 6</p>		
<p>14. Что входит в экипировку спортсмена мини-футболиста:</p> <p>а) Брюки б) Гетры в) Кроссовки г) Шапочка</p>		<p>б, в</p>
<p>15. Сопоставьте вид спорта и его средства.</p> <p>а) Лыжи 1. Лыжные палки б) Стрельба 2. Сетка в) Волейбол 3. Ворота 4. Мишень</p>		<p>а) -1 б) -4 в) -2</p>