

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Баламирзоев Магомедов Рамзан
Должность: Ректор
Дата подписания: 10.10.2022 10:46:46
Уникальный программный ключ:
043f149fe29b39f38c91fa342d88c83cd0d6921f

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный технический университет»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «ОГСЭ.04 Физическая культура»
(указывается индекс и наименование дисциплины)

Специальность

09.02.07 Информационные системы и программирование (квалификация «программист»)
(код, наименование специальности)

Уровень образования

СПО на базе основного общего образования
(основное общее образование/среднее общее образование)

Разработчик

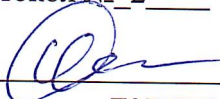

(подпись)

Магомедов Р.М.
(ФИО, уч. степень, уч. звание)

Фонд оценочных средств обсужден на заседании кафедры ЕГОиСД

« 27 » 09 2022 г., протокол № 2

Зав. кафедрой ЕГОиСД


подпись

Исмаилова С.Ф., к.с.н., доцент

Зав. выпускающей кафедрой


подпись

Исмаилова С.Ф., к.с.н., доцент

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств	3
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	3
3. Оценка освоения учебной дисциплины	4
3.1. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам).....	4
3.2. Перечень заданий для текущего контроля.....	4
4. Перечень заданий для оценки сформированности компетенций	6
5. Критерии оценки.....	9

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу данной дисциплины.

Целью разработки фонда оценочных средств является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования (далее - ФГОС СОО) и федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО).

Рабочей программой дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предусмотрено формирование следующих компетенций:

- 1) ОК 04 - Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
- 2) ОК 08 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Формой аттестации по учебной дисциплине является зачет с оценкой.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих знаний, умений, практического опыта, а также динамика формирования компетенций:

Таблица 1

Результаты обучения: знания, умения, практический опыт	Формируемые виды деятельности/компетенции
Знать: З1 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	ОК 04
Уметь: У1 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	
Знать: З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; З3 средства профилактики перенапряжения.	ОК 08
Уметь: У1 использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	

3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Предметом оценки служат знания, умения и практический опыт, предусмотренные ФГОС СПО, направленные на формирование общих компетенций.

Таблица 2

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые компетенции/ знания/умения/ практический опыт	Форма контроля	Проверяемые компетенции/ знания/умения/ практический опыт
Тема 1.1 Лёгкая атлетика	Практическая работа	ОК 04, У1, 31 ОК 08 , У1-У3, 31-33	Зачетная работа	ОК 04, У1, 31 ОК 08 , У1-У3, 31-33
Тема 1.2 Спортивные игры. Волейбол	Практическая работа	ОК 04, У1, 31 ОК 08 , У1-У3, 31-33	Зачетная работа	ОК 04, У1, 31 ОК 08 , У1-У3, 31-33
Тема 1.3 Спортивные игры. Баскетбол	Практическая работа	ОК 04, У1, 31 ОК 08 , У1-У3, 31-33	Зачетная работа	ОК 04, У1, 31 ОК 08 , У1-У3, 31-33
Тема 1.4. Гимнастика	Практическая работа	ОК 04, У1, 31 ОК 08 , У1-У3, 31-33	Зачетная работа	ОК 04, У1, 31 ОК 08 , У1-У3, 31-33

3.2. Перечень заданий для текущего контроля

Формируемая компетенция: ОК 04

Перечень заданий закрытого типа

Задание №1. Физическое здоровье человека – это:

- естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды;
- естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.

Задание №2. Здоровье – это (по определению ВОЗ):

- полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
- полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
- отсутствие болезней или физических дефектов.

Задание №3. Установите соответствие

А. Для развития силовых способностей рекомендуются	1 Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	2 Стретчинг
В. Для развития координационных способностей рекомендуются	3 Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
Г. Для развития гибкости рекомендуются	4 Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.

Задание №4. Установите соответствие между понятием и толкованием

А. Сила	1 Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
Б. Выносливость	2 Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.
В. Координационные способности	3 Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности
Г. Гибкость	4 Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

Задание №5. Укажите правильную методическую последовательность занятий физическими упражнениями тренировочной направленности:

- а) бег, б) специальные упражнения, в) ходьба,
г) О.Р.У., д) заминка; е) О.Ф.П.,

Перечень заданий открытого типа

Задание № 1. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

Задание № 2. Что означает «желтая карточка» в футболе?

Задание № 3. В каком городе проходили летние Олимпийские игры в 2020 г.?

Задание № 4. Дополните фразу: Наука о здоровом образе жизни называется _____

Задание № 5. Дополните фразу: Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) – это _____

Формируемая компетенция: ОК 08

Перечень заданий закрытого типа

Задание №1. Строевые упражнения – это:

- А. совместные действия в строю
Б. поточные комбинации;
В. сочетания движениями различными частями тела;
Г. метания, лазания и т.д.

Задание №2. Физическая культура - это

- 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;
2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;
3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.
4) образовательный урок в школе или колледже.

Задание №3. Установите соответствие между понятием и толкованием

А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования	1.Йога
Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	2.Дыхательная гимнастика
В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии	3.Стрейтчинг
Г. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	4.Аквааэробика
Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	5 Воркаут

Задание №4. Установите соответствие между понятием и толкованием

А. Сила	1 Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
Б. Выносливость	2 Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.
В. Координационные способности	3 Способность длительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности
Г. Гибкость	4 Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

Задание № 5. Расставьте виды спорта в порядке убывания количества игроков в команде

- а) футбол, б) баскетбол, г) волейбол, в) гандбол

Перечень заданий открытого типа

Задание № 1. Как называется в баскетболе выполнение с мячом в руках более двух шагов?

Задание № 2. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание??

Задание № 3. Как называется способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов?

Задание №4. Дополните фразу: Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени – это _____

Задание №5. Дополните фразу: Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется _____

4. ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Формируемая компетенция: ОК 04

Перечень заданий закрытого типа

Задание №1. Физическая культура - это

- 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;
- 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;
- 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.
- 4) образовательный урок в школе или колледже.

Задание №2. Здоровье – это (по определению ВОЗ):

- 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
- 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
- 3) отсутствие болезней или физических дефектов.

Задание №3. Физическое воспитание – это:

- 1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
- 2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
- 3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.

Задание №4. В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания

- 1) челночный и обычный бег;
- 2) дартс;
- 3) самооборона без оружия;
- 4) прыжки в длину с места и с разбега;

Задание №5. Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:

- 1) рекреативной гимнастикой;
- 2) производственной гимнастикой;
- 3) лечебной гимнастикой;
- 4) гигиенической гимнастикой;
- 5) оздоровительной гимнастикой

Задание №6. Для оценки состояния дыхательной системы используются

- 1) антропометрические показатели;
- 2) пульсометрия;
- 3) динамометрия;
- 4) проба Штанге

Задание №7. Установите соответствие

А. Для развития силовых способностей рекомендуются	1 Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	2 Стретчинг
В. Для развития координационных способностей рекомендуются	3 Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
Г. Для развития гибкости рекомендуются	4 Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.

Задание №8. Установите соответствие между понятием и определением

А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм	1 Йога
Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей	2 Пилатес
В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов	3.Стретчинг
Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	4 Атлетическая гимнастика
Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	5 Табата

Задание №9. В какой последовательности нужно расположить фазы прыжка в высоту:

- А. разбег, Б. приземление
В. отталкивание, Г. перелет через планку,

Задание №10. Укажите правильную методическую последовательность занятий физическими упражнениями тренировочной направленности:

- а) бег, б) специальные упражнения, в) ходьба,
г) О.Р.У., д) заминка, е) О.Ф.П.,

Перечень заданий открытого типа

Задание № 1. Сколько игроков футбольной команды одновременно могут находиться на площадке?

Задание №2. Как называется физическое качество, которое развивается при длительном беге в медленном темпе?

Задание № 3. Какова ширина футбольных ворот?

Задание № 4. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

Задание № 5. Бег в лесу по пересечённой местности на средние и длинные дистанции - это _____

Задание № 6. Дополните фразу: Наука о здоровом образе жизни называется _____

Формируемая компетенция: ОК 08

Перечень заданий закрытого типа

Задание №1. Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:

- 1) рекреативной гимнастикой;
- 2) производственной гимнастикой;
- 3) лечебной гимнастикой;
- 4) гигиенической гимнастикой;
- 5) оздоровительной гимнастикой

Задание №2. Физическое воспитание – это:

- 1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
- 2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
- 3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.

Задание №3. Физическое здоровье человека – это:

- 1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды;
- 2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.

Задание №4. Для оценки состояния дыхательной системы используются

- 1) антропометрические показатели;
- 2) пульсометрия;
- 3) динамометрия;
- 4) проба Штанге

Задание №5. При физических длительных циклических нагрузках с малой частотой движения в организме человека сжигаются:

- а) углеводы; б) жиры; в) белки; г) аминокислоты.

Задание №6. Строевые упражнения – это:

- А. совместные действия в строю
Б. поточные комбинации;
В. сочетания движениями различными частями тела;
Г. метания, лазания и т.д.

Задание № 7. Установите соответствие между понятием и толкованием

А. Сила	1 Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
Б. Выносливость	2 Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.
В. Координационные способности	3 Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности
Г. Гибкость	4 Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

Задание № 8. Установите соответствие между понятием и толкованием

А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования	1.Йога
Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	2.Дыхательная гимнастика
В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии	3.Стрейтчинг
Г. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	4.Акваэробика
Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	5 Воркаут

Задание № 9. В какой последовательности нужно расположить фазы прыжка в длину с разбега:

- А. разбег, Б. отталкивание,
В. приземление Г. полет

Задание № 10. Расставьте виды спорта в порядке возрастания количества игроков в команде

- а) футбол, б) баскетбол, г) волейбол, в) гандбол

Перечень заданий открытого типа

Задание № 1. Кто является основателем Олимпийских игр современности?

Задание № 2. В каком году Олимпийские игры проводились в Российской Федерации?

Задание № 3. Назовите самую длинную дистанцию в беге, входящую в Олимпийскую программу

Задание № 4. Назовите вид спорта, в который входят метание диска, толкание ядра, метание копья

Задание № 5. Дополните фразу: Наука о здоровом образе жизни называется _____

Задание № 6. Дополните фразу: Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется _____

5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

5.1. Критерии оценки текущего контроля и промежуточной аттестации

В ФГБОУ ВО «ДГТУ» для обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования применяется пятибалльная шкала знаний, умений, практического опыта.

Таблица 3

Шкалы оценивания		Критерии оценивания
пятибалльная	зачет	
«Отлично» - 5 баллов		<p>Показывает высокий уровень освоения результатов, т.е.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует глубокое и прочное освоение материала; - исчерпывающе, четко, последовательно, грамотно и логически стройно излагает теоретический материал; - правильно формирует определения; - демонстрирует умения самостоятельной работы с нормативно-правовой литературой; - умеет делать выводы по излагаемому материалу.
«Хорошо» - 4 балла		<p>Показывает достаточный уровень освоения результатов, т.е.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует достаточно полное знание материала, основных теоретических положений; - достаточно последовательно, грамотно логически стройно излагает материал; - демонстрирует умения ориентироваться в нормативно-правовой литературе; - умеет делать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
«Удовлетворительно» - 3 балла	Зачтено	<p>Показывает пороговый уровень освоения результатов, т.е.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует общее знание изучаемого материала; - испытывает затруднения при ответах на дополнительные вопросы; - знает основную рекомендуемую литературу; - умеет строить ответ в соответствии со структурой излагаемого материала.
«Неудовлетворительно» - 2 балла	Не зачтено	<p>Ставится в случае:</p> <ul style="list-style-type: none"> - незнания значительной части программного материала; - не владения понятийным аппаратом дисциплины; - допущения существенных ошибок при изложении учебного материала; - неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумения делать выводы по излагаемому материалу.

Критерии оценки тестовых заданий

Таблица 4

Процент выполненных тестовых заданий	Оценка
до 50%	неудовлетворительно
50-69%	удовлетворительно
70-84%	хорошо
85-100%	отлично

КЛЮЧИ К ЗАДАНИЯМ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Таблица 5

Формируемые результаты	№ задания	Ответ
ОК 04	Задания закрытого типа	
	№1	2
	№2	2
	№3	А-3, Б-4 В-1, Г-2
	№4	А-4, Б-3, В-2, Г-1
	№5	вагбед
	Задания открытого типа	
	№1	11
	№2	предупреждение
	№3	Токио
	№4	валеология
№5	сила	
ОК 08	Задания закрытого типа	
	№ 1	А
	№ 2	2
	№ 3	А-5, Б-4, В-2, Г- 3, Д-1
	№ 4	А-4, Б-3, В-2, Г-1
	№ 5	авгб
	Задания открытого типа	
	№ 1	пробежка
	№ 2	Суворов
	№ 3	гибкость
	№ 4	быстрота
№ 5	профессионально-прикладная	

КЛЮЧИ К ЗАДАНИЯМ ДЛЯ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Таблица 6

Формируемые результаты	№ задания	Ответ
ОК 04	Задания закрытого типа	
	№1	2
	№2	2
	№3	2
	№4	2
	№5	2
	№6	4
	№7	А-3, Б-4 В-1, Г-2
	№8	А- 2, Б-4, В- 5, Г-1, Д- 3
	№9	авгб
	№10	вагбед
	Задания открытого типа	
	№1	11
	№2	выносливость
	№3	7м 32см
	№4	11 м
№5	Кросс	
№6	Валеология	
ОК 08	Задания закрытого типа	
	№ 1	2
	№ 2	2
	№ 3	2
	№ 4	4
	№ 5	6
	№ 6	а
	№ 7	А- 4, Б-3, В-2, Г- 1
	№ 8	А-5, Б-4, В-2, Г- 3, Д-1
	№ 9	абгв
	№ 10	бгва
	Задания открытого типа	
	№ 1	Пьер де Кубертен
	№ 2	2014
	№ 3	Марафон
	№ 4	лёгкая атлетика
№ 5	валеология	
№ 6	профессионально-прикладная	

Критерии оценки тестовых заданий, заданий на дополнение, с развернутым ответом и на установление правильной последовательности

Верный ответ - 2 балла.

Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.

Критерии оценки заданий на сопоставление

Верный ответ - 2 балла

1 ошибка - 1 балл

более 1-й ошибки или ответ отсутствует - 0 баллов.