

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 27.03.2025 19:54:16  
Уникальный программный ключ:  
20b84ea6d19eae7c3c775fccd8365441470edec7

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 программи-  
рование (Программист)  
(код, наименование специальности)

Уровень  
профессионального  
образования

Среднее профессиональное образование.  
наименование отделения, за которым закреплена дисциплина

Разработчик

  
(подпись)

Надурметова Э. Р.  
(ФИО, уч. степень, уч. звание)

Фонд оценочных средств обсужден на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин  
27 сентября 2023 г., протокол №1

Председатель ПЦК ОД

  
(подпись)

Гордышев И.А., к.э.н., доцент

Зав. выпускающим отделением

  
(подпись)

Адеева М.Г., к.э.н., доцент

г. Каспийск 2023

## 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 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Знать:</b><br>З1 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности                                                                                                                                                                                                                                        | ОК 04                                     |
| <b>Уметь:</b><br>У1 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                 |                                           |
| <b>Знать:</b><br>З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>З2 основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>З3 средства профилактики перенапряжения.                                                     | ОК 08                                     |
| <b>Уметь:</b><br>У1 использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>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/<br>знания/умения/<br>практический опыт | Форма контроля           | Проверяемые компетенции/<br>знания/умения/<br>практический опыт |
| Тема 1.1 Лёгкая атлетика            | Практическая работа     | ОК 04, У1, 31<br>ОК 08 , У1-У3,<br>31-33                        | Зачетная работа          | ОК 04, У1, 31<br>ОК 08 , У1-У3,<br>31-33                        |
| Тема 1.2 Спортивные игры. Волейбол  | Практическая работа     | ОК 04, У1, 31<br>ОК 08 , У1-У3,<br>31-33                        | Зачетная работа          | ОК 04, У1, 31<br>ОК 08 , У1-У3,<br>31-33                        |
| Тема 1.3 Спортивные игры. Баскетбол | Практическая работа     | ОК 04, У1, 31<br>ОК 08 , У1-У3,<br>31-33                        | Зачетная работа          | ОК 04, У1, 31<br>ОК 08 , У1-У3,<br>31-33                        |
| Тема 1.4. Гимнастика                | Практическая работа     | ОК 04, У1, 31<br>ОК 08 , У1-У3,<br>31-33                        | Зачетная работа          | ОК 04, У1, 31<br>ОК 08 , У1-У3,<br>31-33                        |

#### 3.2. Перечень заданий для текущего контроля

##### Формируемая компетенция: ОК 04

Перечень заданий закрытого типа

Задание №1. 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 №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. 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 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. Укажите правильную методическую последовательность занятий физическими упражнениями тренировочной направленности:

а) бег,  
г) О.Р.У.,

б) специальные упражнения,  
д) заминка;

в) ходьба,  
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.Акваэробика            |
| Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование | 5Воркаут                 |

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 \_\_\_\_\_

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,  
В. приземление

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

### 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                  | <b>Задания закрытого типа</b> |                            |
|                        | №1                            | 2                          |
|                        | №2                            | 2                          |
|                        | №3                            | А-3, Б-4 В-1, Г-2          |
|                        | №4                            | А-4, Б-3, В-2, Г-1         |
|                        | №5                            | вагбед                     |
|                        | <b>Задания открытого типа</b> |                            |
|                        | №1                            | II                         |
|                        | №2                            | предупреждение             |
|                        | №3                            | Токио                      |
|                        | №4                            | валеология                 |
|                        | №5                            | сила                       |
| ОК 08                  | <b>Задания закрытого типа</b> |                            |
|                        | № 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                       |
|                        | <b>Задания открытого типа</b> |                            |
|                        | № 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                  | <b>Задания закрытого типа</b> |                            |
|                        | №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                     |
|                        | <b>Задания открытого типа</b> |                            |
|                        | №1                            | 11                         |
|                        | №2                            | выносливость               |
|                        | №3                            | 7м 32см                    |
|                        | №4                            | 11 м                       |
|                        | №5                            | Кросс                      |
|                        | №6                            | Валеология                 |
| ОК 08                  | <b>Задания закрытого типа</b> |                            |
|                        | № 1                           | 2                          |
|                        | № 2                           | 2                          |
|                        | № 3                           | 2                          |
|                        | № 4                           | 4                          |
|                        | № 5                           | б                          |
|                        | № 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                       |
|                        | <b>Задания открытого типа</b> |                            |
|                        | № 1                           | ПьердеКубертен             |
|                        | № 2                           | 2014                       |
|                        | № 3                           | Марафон                    |
|                        | № 4                           | лёгкаяатлетика             |
|                        | № 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.