


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ЧИТИНСКИЙ ИНСТИТУТ  
КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ:  
Первый заместитель директора  
  
Н.В. Раевский  
«25» июня 2024 г.

# **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Физическая культура/ Адаптивная физическая культура

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Чита, 2024

## Структура фонда оценочных средств

### по дисциплине «Физическая культура»

по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Методы оценки
<p><u>Перечень знаний</u>, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Обосновывать значение физической культуры для формирования личности, обосновать целесообразность использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p>Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- письменных/ устных ответов,</li> </ul> <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на практических занятиях;</li> <li>- при ведении дневника самоконтроля;</li> <li>- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</li> </ul>
<p><u>Перечень умений</u>, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Самостоятельное составление комплексов общеразвивающих упражнений, упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Судейство по избранному виду спорта, экспертное наблюдение</p> <p>Освоение основных игровых элементов, развитие личностно-коммуникативных качеств, волевых качеств, согласованность групповых взаимодействий.</p>	<p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</li> <li>- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</li> </ul> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники базовых элементов,</li> <li>- техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, приемы мяча,</li> </ul>

	<p>Применение правил во время игры, игровых упражнений.</p> <p>Обоснование применения тех или иных приемов во время игровых ситуаций, соревнований, игровой деятельности в команде.</p>	<p>ведение, нападающий удар, блок, пас),</p> <p>-технико-тактических действий студентов в ходе проведения учебных игр, соревнований, по спортивным играм,</p> <p>-выполнения студентом функций судьи,</p> <p>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Настольный теннис.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <p>техники базовых элементов</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p> <p>-выполнения студентом функций судьи.</p>
--	---	--

п/п	Тема из рабочей программы	Проверяемые умения, знания, ОК, ПК	Наименование оценочного средства	Критерии оценивания
1	Тема 1.1 Легкая атлетика	ОК 8	Контрольные упражнения (тест) - бег 30 м -прыжки в длину с места; -6 минутный бег - подтягивание	5 баллов – упражнения выполнены в соответствии с оценкой высокого уровня физических способностей в данном возрасте. 4 балла – упражнения выполнены в соответствии с оценкой хорошего уровня и ниже в данном возрасте. 3 балла - упражнения выполнены в соответствии с оценкой низкого уровня физических способностей в данном возрасте.
2	Тема 1.2. Спортивные игры: Волейбол.	ОК 8	Передача мяча сверху над собой (20 раз); Передача мяча снизу над собой (20 раз);	5 баллов – передача без потери мяча; 4 балла – одна потеря мяча; 3 балла – две потери мяча; 2 балла – три потери мяча.  5 баллов – подачи без потери мяча; 4 балла – подачи с двумя потерями мяча; 3 балла – подачи с тремя потерями мяча; 2 балла – четыре и более потери мяча.

			Подача мяча через сетку (10 раз)	
3	Тема 1.3. Спортивные игры: Баскетбол.	ОК 8	<p>Выполнение «штрафного» броска по кольцу (10 бросков);</p> <p>Выполнение упражнения на технику «Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу».</p>	<p>5 баллов - 6 попаданий из 10 бросков; 4 балла – 5 попаданий из 10 бросков; 3 балла – 4 попадания из 10 бросков; 2 балла – 3 и меньше попаданий из 10 бросков</p> <p>5 баллов – выполнение задания без технических ошибок и попадание при броске в кольцо; 4 балла – выполнение задания с одной ошибкой и попадание при броске в кольцо; 3 балла – выполнение задания с двумя ошибками и непопадание при броске в кольцо; 2 балла – не правильное выполнение задания, три ошибки и более, непопадание при броске в кольцо.</p>
4	Тема 2.4 Настольный теннис	ОК 8	Демонстрация и проведение на учебной группе комплекса общеразвивающих и специальных упражнений по настольному теннису, направленных на развитие основных физических способностей (по выбору обучающегося, возможно использование инвентаря).	<p>5 баллов – упражнения выполнены в соответствии с оценкой высокого уровня</p> <p>4 балла – упражнения выполнены в соответствии с оценкой хорошего уровня и ниже в данном возрасте.</p> <p>3 балла - упражнения выполнены в соответствии с оценкой низкого уровня физических способностей в данном возрасте.</p> <p>Показ (из 10 баллов): 5 – до 9б, 4- до 8б, 3- до 7,5б</p>

			Тестирование по общей физической подготовленности.	
6	Промежуточная аттестация	ОК 8	Итоговое тестирование уровня физических способностей.  Защита реферативных работ и презентаций.	<p>Оценка согласно нормативам таблицы Тестирование по общей физической подготовленности, темы: Общая физическая подготовка.</p> <p><b>Оценка «5» ставится, если студент:</b>  100 б - 91 б (отлично)  90 б - 76 б (хорошо)  75 б - 61 б (удовлетворительно)</p> <p><b>Оценка «5».</b>  1. Работа оформлена и соответствует всем требованиям.  2. Содержание полностью соответствует теме.  3. Фактические ошибки отсутствуют.  4. Содержание излагается последовательно.  5. Работа отличается разнообразием приведённых примеров, аргументированных выводов по теме.</p> <p><b>Оценка «4» ставится, если студент:</b>  1. Работа оформлена с незначительными ошибками и соответствует всем основным требованиям.  2. Обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1 - 2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1 - 2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.</p> <p><b>Оценка «3» ставится, если студент:</b>  1. Работа оформлена с ошибками и соответствует не всем предъявляемым требованиям.  2. Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:  1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;  2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;  3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении</p>

			<p>излагаемого;</p> <p>2. Обучающийся в практической работе допускает 4-5 ошибок.</p> <p><b>Оценка «2» ставится, если студент:</b></p> <p>1.обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p> <p>2. в практической работе допущено более 5 ошибок.</p> <p>Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.</p>
--	--	--	--

**В результате обучения обучающийся должен иметь практический опыт:**

- организации спортивных занятий, направленных на укрепление психического и физического здоровья;
- применения методов профилактики профессиональных заболеваний;
- применение приёмов массажа и самомассажа, психорегулирующих упражнений;
- применение основных приёмов неотложной доврачебной помощи;
- определять оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

**Уметь:**

- формировать мировоззренческую систему научно-практических основ физической культуры;
- осваивать системы знаний о занятиях физической культуры, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретать компетентность в физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности;
- владеть навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Знать:**

- значение здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда;
- функциональные тесты, позволяющие самостоятельно анализировать состояние здоровья;
- технологии современных оздоровительных систем физического воспитания, укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- специально-прикладные физические упражнения и базовые виды спорта;

- о важности мотивации и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- основные физические упражнения разной функциональной направленности, и использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности, комплекс нормативов ГТО.

### **Тема: «Лёгкая атлетика».**

**Таблица 1. Оценка уровня основных физических способностей (тест).**

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	юноши			девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м	4.3	5.0-4.7	5.2	4.8	5.9-5.3	6.1
2.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	240	220	190	210	190	160
3.	Выносливость	6-минутный бег, м	1500	1400	1100	1300	1200	900
4.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол. раз (дев)	12	10	4	18	15	6
5.	Гибкость	Наклон вперед, стоя на тумбе. И. п. – ноги вместе, пальцы ног на уровне края тумбы. Максимально наклониться вперед, не сгибая ног, фиксируя положение пальцев рук на шкале тумбы (или измеряется линейкой, сантиметровой лентой). Задержаться в этом положении 3 секунды, отметить результат.	15 см	10 см	5 см	15см	10см	5см

### **Тема: Спортивные игры «Волейбол».**

**Таблица 2. Контрольные упражнения.**

№	Упражнения	5	4	3
1.	Верхняя передача мяча над собой	20	19	18
2.	Нижняя передача мяча над собой	20	19	18
3.	Подача мяча через сетку (из 10 попыток)	10	8	7

**Тема: Спортивные игры «Баскетбол».**

**Таблица 3. Контрольные упражнения.**

№	Упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бросок со штрафной линии (из 10 бросков)	6	5	4	6	5	4
2.	Ведение мяча два шага, бросок в кольцо (кол-во попаданий из 10)	6	4-5	3	6	4-5	3

**Тема: «Настольный теннис»**

**Таблица 4. Контрольные упражнения**

№	упражнения	юноши			девушки		
		14	10	6	12	9	6
1.	Набивание мяча(кол-во раз)	12	10	4	10	6	4
2.	Подрезка мяча (кол-во раз)	5	4	3	5	4	3
3.	Накат (кол-во раз)	5	4	3	5	4	3
4.	Подача мяча(кол-во раз)	5	4	3	5	4	3

**Показ вариантов выполнения комплекса общеразвивающих упражнений или его отдельных компонентов, направленных на развитие основных физических способностей.**

**Примерный комплекс упражнений:**

1. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги)

- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)

- упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полу приседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу)

2. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:

- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения)

- упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи)



- упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием)

- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину)

3. Упражнения на растяжку:

- в полу приседе для задней и передней поверхности бедра  
- в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра

- в полу приседе или в упоре на коленях для мышц спины

- стоя для грудных мышц и плечевого пояса

4. Ходьба:

- размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.)

- сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными).

- ходьба с хлопками

- ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу)

- основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике

5. Бег - возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

6. Подскоки и прыжки:

- на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны)

- с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд)

- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

**Таблица 4. Тестирование по общей физической подготовленности.**

Виды упражнений	Нормативы					
	Девушки			Юноши		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места (см.)	185	165	145	235	215	200

Пресс за 30 сек.	26	23	20	30	28	26
Челнок 4*10м (сек.)	11,8	12,8	13,8	10,0	11,0	11,5
Скакалка за 30сек., кол – во раз.	72	67	62	72	67	62
Скакалка за 1мин., кол – во раз.	142	132	122	142	132	122
Сгибание рук в упоре лежа, кол –во раз.	14	12	10	40	30	25
Кросс 500м (девушки); 1000м (юноши) мин, сек.	1,50	2,00	2,10	3,25	3,40	3,55
6 минутный бег (в метрах)	1400	1300	1200	1600	1500	1400

### Примерный комплекс:

- 1 - медленный бег, ходьба (2-3 минуты),
- 2 - упражнение типа "потягивание" с глубоким дыханием,
- 3- упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног,
- 4- силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями - для женщин 1,5-2 кг, для мужчин 2 - 3 кг, с эспандерами и резиновыми амортизаторами и др.),
- 5 - различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа,
- 6 - приседания на одной и двух ногах и др.;
- 7 - легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) - 20-36 секунд,
- 8 - медленный бег и ходьба (2-3 минуты),
- 9-упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

**Проведение фрагмента занятия (подготовительная часть), используя метод «круговой тренировки».**

### Примерный комплекс:

Комплекс упражнений для развития общей выносливости (круговая тренировка)

- 1 станция - прыжки через скамейку – 10 раз по 3 подхода
- 2 станция - и.п. основная стойка – повороты вправо и влево -20 раз
- 3 станция - из и.п. упор сидя в упор лёжа – 20 раз
- 4 станция - и.п. основная стойка, наклоны вправо и влево- 20 раз
- 5 станция – из и. п. выпады левой ногой вперёд- 10 раз, затем правой -

6 станция – сгибание и разгибание рук из упора лёжа от скамейки- 20 раз

7 станция – и.п. основная стойка, наклоны вперед, доставая пол руками- 20 раз

8 станция – и.п. лежа на спине, поднимание прямых ног до угла 90 градусов 20- раз

9 станция – прыжки вверх из и.п. упор сидя- 20 раз

10 станция – сгибание и разгибание туловища из и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, не закреплены- 20 раз

**Показ вариантов выполнения производственной гимнастики или её отдельных компонентов.**

**Примерный комплекс:**

На 1-2 - сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

3-5 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад разводят руки в стороны - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ногой.

6 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой - выдох, возвращаются в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.

7-9 - стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх - вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула - выдох. Повторяют 3-4 раза.

10-11 - стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая - выдох, выпрямляясь - вдох.

12-14 - стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте выдох, при возвращении в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз.

15-16 - сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

17 - сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

18-19 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед - вдох, возвращаясь в исходное положение выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.

20 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок - вдох, возвращаясь в исходное

положение - выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза

Обучающиеся освобожденные от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья на основании медицинского осмотра и имеющие справку подтверждающее освобождение или специальную медицинскую группу выполняют для получения зачета реферативные работы или презентации на выбор. Требования к оформлению презентаций и реферативных работ (см. в приложении 1).

### **Темы рефератов и презентаций (3 семестр).**

1. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
3. Воспитание физических качеств.
4. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

### **Темы рефератов и презентаций (4 семестр).**

1. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
2. Формы самостоятельных занятий.
3. Граница интенсивности физической нагрузки для студенческого возраста. Признаки чрезмерной нагрузки.
4. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
6. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

### Требования к оформлению реферата

Реферативная работа должна иметь титульный лист, оглавление (содержание), введение, текст, написанный по главам, выводы, список используемой литературы.

Объем реферативной работы не менее 12 страниц печатного текста.

Поля страницы должны иметь следующие размеры:

- ширина левого поля – 30 мм;
- ширина правого поля – 10 мм;
- ширина верхнего поля – 20 мм;
- ширина нижнего – 20 мм.

Текст печатается через полтора интервала шрифтом Times New Roman, размер шрифта 14. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и равен 1 см.

3. Реферативная работа оформляется на одной стороне стандартного листа А4 (210х297 мм).

4. Каждая страница должна быть пронумерована. Первой считается титульный лист, второй-оглавление, но нумерация на них не ставится. Номера страниц указываются, начиная с цифры 3 на третьем листе.

5. Заголовки пишут по центру, отделяя их от основного текста сверху и снизу тремя интервалами. Текст должен делиться на абзацы, которые выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ - 5 печатных знаков.

6. Обучающийся допускается к защите реферата при наличии в ней не мене 50% - 60% оригинальности текста, все рефераты проверяются на антиплагиат.

### Требования к оформлению мультимедийных презентаций.

**Презентация** - («слайд-фильм»), подготовленная в программе Power Point - последовательность слайдов, которые могут содержать план и основные положения выступления, все необходимые таблицы, диаграммы, схемы, рисунки, входящие в демонстрационный материал. При необходимости в презентацию можно вставить видеоэффекты и звук.

### Этапы создания мультимедийной презентации:

Планирование презентации (определение целей, изучение аудитории, формирование структуры и логики подачи материала)

Составление сценария (логика, содержание).

Оформление презентации (определение соотношения текстовой и графической информации)

Проверка и отладка презентации (репетиция или «прогон» презентации, корректировка времени).

Оформление презентации:

Разумный объём презентации: 10 – 15 слайдов

Стиль: Соблюдайте единый стиль оформления; избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации; вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).

Цвета: на одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста; Для фона и текста используйте контрастные цвета.

Анимационные эффекты: используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде; не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.