

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
**«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)**

Красноярский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
учебно-методической работе
Красноярского филиала
Финуниверситета
Вергейчик О.С. Вергейчик
« 04 » сентября 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебному предмету / дисциплине

Физическая культура

(наименование учебного предмета/ дисциплины)

09.02.07 Информационные системы и программирование

(код, наименование специальности)

г. Красноярск – 2025

Фонд оценочных средств по дисциплине разработан на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Составители:

Дунаева Оксана Юрьевна, преподаватель ВКК

Фонд оценочных средств по дисциплине рассмотрен и рекомендован к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общих дисциплин

Протокол от «04» Сентября 2025 г. № 1

Председатель предметной (цикловой)
комиссии


(подпись)

С.Г. Рипинский
(инициалы, фамилия)

1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине
«Физическая культура»
09.02.07 Информационные системы и программирование.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ПК, ОК	Наименование темы	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	<p>Раздел 1 «Основы физической культуры»</p> <p>Тема 1.1. «Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности»</p>	Фронтальная беседа, устный опрос, защита реферата	Тестовое контрольное задание
	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	<p>Раздел 2 «Легкая атлетика»</p> <p>Тема 2.1. «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места»</p> <p>Тема 2.2. «Бег на длинные дистанции»</p> <p>Тема 2.3. «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов»</p>	Контрольные нормативы (с учетом имеющегося заболевания)	
	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	<p>Раздел 3 «Баскетбол»</p> <p>Тема 3.1. «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места»</p> <p>Тема 3.2. «Техника выполнения</p>	Контрольные упражнения по технике владения двигательными действиями (умения и навыки) с учетом имеющегося заболевания	

данной специальности;		<p>ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага – бросок»</p> <p>Тема 3.3.</p> <p>«Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола»</p> <p>Тема 3.4.</p> <p>«Совершенствование техники владения баскетбольным мячом»</p>		
	<p>ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08</p>	<p>Раздел 4 «Волейбол»</p> <p>Тема 4.1.</p> <p>«Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками»</p> <p>Тема 4.2.</p> <p>«Техника нижней подачи и приёма после неё»</p> <p>Тема 4.3.</p> <p>«Техника прямого нападающего удара»</p> <p>Тема 4.4.</p> <p>«Совершенствование техники владения волейбольным мячом»</p>	<p>Контрольные упражнения по технике владения двигательными действиями (умения и навыки) с учетом имеющегося заболевания</p>	

	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Раздел 5 «Атлетическая гимнастика» Тема 5.1. «Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах»	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Комплекс физических упражнений производственно й гимнастики для работников умственного труда	
	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	Раздел 6 «Лыжная подготовка» Тема 6.1. «Лыжная подготовка»	Контрольные упражнения по технике владения двигательными действиями (умения и навыки) с учетом имеющегося заболевания	

1. Комплект оценочных средств

1. Задание для текущего контроля успеваемости

Вопросы для фронтальной беседы, устного опроса

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Определение понятия «спорт» и его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
3. Компоненты физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие, ППФП, оздоровительная физическая культура, фоновые виды физической культуры, средства физической культуры).
4. Общее представление о строении тела человека.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
6. Самооценка собственного здоровья.
7. Физическая культура в обеспечении здоровья.
8. Основы здорового образа жизни.
9. Физическое самовоспитание и совершенствование- условие здорового образа жизни.
10. Личная гигиена. Закаливание и его гигиенические основы.
11. Физическая культура и спорт как средства сохранения здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
12. Физическая культура в структуре профессионального образования и ее профессиональная направленность.

13. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
14. Профессионально-прикладная физическая подготовка и общепфизическая подготовка.
15. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
16. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств.
17. Основные правила по технике безопасности на занятиях физической культуры.
18. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
20. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Составление и проведение комплекса физических упражнений

Перечень рекомендуемых комплексов упражнений:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.
2. Комплекс упражнений в паре с партнером.
3. Комплекс упражнений с использованием гимнастических палок.
4. Комплекс упражнений с использованием гимнастических скамеек.
5. Комплекс упражнений с использованием гимнастических скакалок.
6. Комплекс упражнений с мячами.
7. Комплекс физкультурной микропаузы при утомлении глаз.
8. Комплекс упражнений физкультурной паузы для работников умственного труда.
9. Комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.
10. Комплекс физических упражнений для развития мышц живота.
11. Комплекс физических упражнений для развития мышц спины.
12. Комплекс физических упражнений для развития силы мышц плечевого пояса.
13. Комплекс физических упражнений для развития силы мышц ног.
14. Комплекс физических упражнений для развития гибкости позвоночника.
15. Комплекс физических упражнений, способствующий формированию правильной осанки.

Контрольные упражнения по технике владения двигательными действиями (умения и навыки) и контрольные нормативы по физической подготовленности студентов основной и подготовительной медицинской группы

Виды физических упражнений	Оценка в баллах		
	5	4	3
Раздел 2 «Легкая атлетика»			
1. Бег 100 м (сек.) • девушки • юноши	17,00 13,7	17,5 14,2	18,5 15,0
2. Бег (мин., сек.) • девушки 2000 м • юноши 3000 м	11,30 13,00	12,50 13,20	13,10 14,30
3. Прыжок в длину с места (см.) • девушки • юноши	180 235	165 225	145 205
4. Прыжок в длину с разбега (см.) • девушки • юноши	360 440	320 400	280 360
5. Метание малого мяча (м.) • девушки • юноши	30 40	25 35	20 30
6. Метание гранаты (м.) (дев. – 500 гр., юн. – 700 гр.) • девушки • юноши	23 32	18 28	12 24
Раздел 3 «Баскетбол»			
1. Передача мяча с места и в движении в парах	правильная техника передачи мяча с высокой скоростью	незначительные ошибки в технике передачи мяча с высокой скоростью	незначительные ошибки в технике передачи мяча со средней скоростью
2. Ведение мяча правой и левой рукой	правильная техника ведения мяча с высокой скоростью	незначительные ошибки в технике ведения мяча с высокой скоростью	незначительные ошибки в технике ведения мяча со средней скоростью
3. Штрафной бросок мяча	4 из 5 правильная техника броска мяча	3 из 5 незначительные ошибки в технике броска мяча	2 из 5 незначительные ошибки в технике броска мяча
4. Бросок мяча в кольцо с двух шагов после ведения	правильная техника и точность попадания	незначительные ошибки в технике и точность попадания	незначительные ошибки в технике без попадания в кольцо
Раздел 4 «Волейбол»			

1. Передача мяча двумя руками сверху в парах (кол-во раз)	15 правильная техника передачи мяча	15 незначительные ошибки в технике передачи мяча	менее 15 незначительные ошибки в технике передачи мяча
2. Прием мяча двумя руками снизу в парах (кол-во раз)	15 правильная техника приема мяча	15 незначительные ошибки в технике приема мяча	менее 15 незначительные ошибки в технике приема мяча
3. Поддача мяча через сетку (любым способом)	4 из 5 правильная техника подачи мяча	3 из 5 незначительные ошибки в технике подачи мяча	2 из 5 незначительные ошибки в технике подачи мяча
4. Техника нападающего удара	правильная техника нападающего удара	незначительные ошибки в технике нападающего удара	значительные ошибки в технике нападающего удара
5. Техника блокирования	правильная техника блокирования	незначительные ошибки в технике блокирования	значительные ошибки в технике блокирования
Раздел 5 «Атлетическая гимнастика»			
1. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.) • девушки • юноши	45 50	35 35	25 30
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз) • девушки • юноши	11 35	8 30	7 20
3. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) юноши	11	8	7
4. Комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики	правильность составления и проведения комплекса упражнений с группой	незначительные ошибки при составлении и проведении комплекса упражнений с группой	значительные ошибки при составлении и проведении комплекса упражнений с группой

5. Комплекс физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	правильность составления и проведения комплекса упражнений с группой	незначительные ошибки при составлении и проведении комплекса упражнений с группой	значительные ошибки при составлении и проведении комплекса упражнений с группой
Раздел 6 «Лыжная подготовка»			
1. Классические и коньковые лыжные ходы	правильная техника выполнения лыжных ходов	незначительные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	значительные ошибки в технике выполнения лыжных ходов
2. Горнолыжная подготовка: подъемы, спуски, повороты, торможения	правильная техника выполнения подъемов, спусков, поворотов, торможений	незначительные ошибки в технике выполнения подъемов, спусков, поворотов, торможений	значительные ошибки в технике выполнения подъемов, спусков, поворотов, торможений
3. Бег на лыжах (мин., сек.) • девушки 3 км • юноши 5 км	18,30 25,00	19,00 28,00	19,30 29,00

Примечание: студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Примерные контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

1. Бег 100 м (юноши девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000 (девушки), 3000 м (юноши) - без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (девушки, юноши).
4. Подскоки со скакалкой (девушки).
5. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (девушки).
6. Подтягивание на перекладине (юноши).
7. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши).
8. Бросок мяча в кольцо, ведение и передача баскетбольного мяча (девушки, юноши).
9. Поддача, прием и передача волейбольного мяча (девушки, юноши).
10. Бег на лыжах без учета времени (девушки -2000 м., юноши -3000 м).

Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.

Особый порядок освоения дисциплины студентами инвалидами и лицами ОВЗ. Студенты из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья самостоятельно осваивает теоретические разделы учебной программы. Промежуточная аттестация студента проводится в форме защиты реферата.

Темы рефератов

1. Обучение и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции в легкой атлетике.
2. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега в легкой атлетике.
3. Обучение и совершенствование техники метания теннисного мяча, гранаты в легкой атлетике.
4. Обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах коньковым стилем.
5. Обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах по пересеченной местности.
6. Обучение и совершенствование техники нападающего удара в волейболе
7. Обучение и совершенствование техники блокирования в волейболе.
8. Обучение и совершенствование техники комбинационных действий защиты в волейболе.
9. Обучение и совершенствование техники комбинационных действий нападения в волейболе.
10. Обучение и совершенствование техники ведения мяча в баскетболе.
11. Обучение и совершенствование техники броска мяча в кольцо с места, в движении, штрафного броска в баскетболе.
12. Обучение и совершенствование техники комбинационных действий защиты в баскетболе.
13. Обучение и совершенствование техники комбинационных действий нападения в баскетболе.

2. Вопросы и задание для промежуточной аттестации

Тестовое контрольное задание

Раздел 1 «Основы физической культуры»

1. Под здоровым образом жизни понимается:
 - а) отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;
 - б) регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;
 - в) определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на

сохранение и укрепление здоровья;

г) поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

2. Приспособление организма к воздействиям внешней среды называют _____.

3. Физическое качество _____ — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечного усилия.

4. Временное снижение работоспособности принято называть _____.

Раздел 2 «Легкая атлетика»

1. Бег 100 м в легкой атлетике считается _____ дистанцией.

2. 42 км 195 м протяженность _____ дистанции.

3. Бег по пересеченной местности — это _____.

4. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?

а) поднятием правой руки;

б) свистком;

в) поднятием красного флажка;

г) поднятием белого флажка.

Раздел 3 «Баскетбол»

1. Основателем игры баскетбол является:

а) Джеймс Нейсмит;

б) Уолтер Уингфил;

в) Жюль Римé;

г) Уильям Джордж Морган.

2. Баскетбол — это _____ игра.

3. После ____ по счету персонального фола игрок команды удаляется с игры.

4. Игрок, выполняющий вбрасывание мяча, должен освободиться от него в течение ____ секунд.

Раздел 4 «Волейбол»

1. Волейбол появился в конце XIX века в

а) в США;

б) в Канаде;

в) в Японии;

г) в Германии.

2. Волейбольная площадка имеет размеры ____ на ____ метров.

3. Высота волейбольной сетки для мужских команд составляет ____ м ____ см.

4. Высота волейбольной сетки для женских команд составляет ____ м ____ см.

Раздел 5 «Атлетическая гимнастика»

1. Гимнастика (греч. «gymnastike» от «gymnazo») означает:

а) развиваю, совершенствую;

б) улучшаю, подготавливаю;

в) упражняю, тренирую;

г) преодолеваю, накачиваю.

2. Атлетическая гимнастика – это эффективное средство развития силы, выносливости организма, подвижности суставов, хотя, конечно, на первом месте в этом виде спорта — _____.
3. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на _____.
4. Основоположителем атлетизма считается _____.

Раздел 6 «Лыжная подготовка»

1. В какой стране начал формироваться современный лыжный спорт? В _____.
2. Вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой — это _____.
3. Название лыжных ходов «попеременный» или «одновременный» даны по работе:
 - а) ног;
 - б) туловища;
 - в) рук;
 - г) произвольно.
4. Лыжные двоеборцы соревнуются в лыжных гонках и прыжках с _____.

3. Критерии оценки

1. Критерии оценки устного опроса:

Оценка «отлично» выставляется студенту, сформулировавшему полный и правильный ответ на вопрос, логично структурировавшему и изложившему материал. При этом студент должен показать знание специальной литературы. Для получения отличной оценки необходимо продемонстрировать умение обозначить проблемные вопросы в соответствующей области, проанализировать их и предложить варианты решений, дать исчерпывающие ответы на уточняющие и дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, который дал полный правильный ответ на вопрос, с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера. Оценка «хорошо» может выставляться студенту, недостаточно чётко и полно ответившему на уточняющие и дополнительные вопросы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопрос, продемонстрировавшему неумение логически выстроить материал ответа и сформулировать свою позицию по проблемным вопросам. При этом хотя бы по одному из заданий ошибки не должны иметь принципиального характера. Студент, ответ которого оценивается «удовлетворительно», должен опираться в своем ответе на учебную литературу.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не дал ответа на вопрос; дал неверные, содержащие фактические ошибки ответы на все вопросы; не смог ответить на дополнительные и уточняющие вопросы.

Неудовлетворительная оценка выставляется студенту, отказавшемуся отвечать на вопросы семинара

2. Критерии оценки теста:

оценка «5» - правильных ответов 90–100%;

оценка «4» - правильных ответов 68–87%;

оценка «3» - правильных ответов 50–67%;

оценка «2» - правильных ответов <50%.

3. Критерии оценки реферата:

- соответствие содержания теме;

- глубина проработки материала;

- правильность и полнота использования источников;

- соответствие оформления реферата стандартам.

4. Критерии оценки за технику владения двигательными действиями (умения, навыки):

Оценка «отлично» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «хорошо» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Оценка «неудовлетворительно» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

5. Критерии оценки к составлению и проведению комплекса утренней гигиенической гимнастики, комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда:

Оценка «отлично» - студент демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда или комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь, дать методические указания группе в ходе выполнения упражнений комплекса.

Оценка «хорошо» - Студент имеет незначительные ошибки или неточности в составленном комплексе упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда или комплексе упражнений утренней гигиенической гимнастики. Студент испытывает затруднения в организации места занятий, подборе инвентаря, удовлетворительно контролирует ход выполнения упражнений комплекса.

Оценка «удовлетворительно» - Студент допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений составленного комплекса производственной гимнастики для работников умственного труда или

комплекса утренней гигиенической гимнастики. Испытывает затруднения в организации места занятий, подборе инвентаря, удовлетворительно контролирует ход выполнения упражнений комплекса

Оценка «неудовлетворительно» - Студент не владеет умениями составления и проведения комплекса производственной гимнастики для работников умственного труда или комплекса утренней гигиенической гимнастики.

6. Критерии оценки за владение способами (умениями) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;

Оценка «отлично» - студент демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «хорошо» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «удовлетворительно» - студент допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «неудовлетворительно» - студент не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.