Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Выборнова Любовь Алексеевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.10.2026 08:22:19
Уникальный программный ключ:
c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский государственный университет сервиса» (ФГБОУ ВО «ПВГУС»)

Колледж креативных индустрий и предпринимательства

УТВЕРЖДЕНО
на заседании ПЦК
по образовательной программе 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем

Протокол от 24.10.2025 № 2

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

(фонд оценочных средств) для проведения промежуточной аттестации

по дисциплине

учебному предмету, дисциплине, междисциплинарному курсу, профессиональному модулю

«Физическая культура»

наименование учебного предмета, дисциплины, междисциплинарного курса, профессионального модуля

по образовательной программе среднего профессионального образования –

программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих

программе подготовки специалистов среднего звена / программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих

«Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем»

наименование образовательной программы

09.01.04 «Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем»

шифр, наименование специальности / профессии

Составитель Березовский М. А.преподаватель студенческого спортивного клуба

ФИО, должность, структурное подразделение, ученая степень, ученое звание

Тольятти
2025

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ИНФОРМАТИКА»

1.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код компетенции	Наименование компетенции
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- 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 данной специальности

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности (профессии); средства профилактики перенапряжения.

1.2. Содержание дисциплины

№	Тема (раздел дисциплины) (в соответствии с РПД)	Код компетенции
		общие компетенции
	1. семестр	
1.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Общая физическая подготовка Легкая атлетика. Волейбол. Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики.	ОК 04 ОК 08
	2 семестр	
2	Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика.	ОК 04 ОК 08

	Общая физическая подготовка Баскетбол. Легкая атлетика.	

1.3. Система оценивания по дисциплине

Курс изучается в течение двух семестров.
Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

Шкала оценки уровня сформированности компетенций		Шкала оценки уровня освоения дисциплины	
Уровневая шкала оценки компетенций	100 балльная шкала, %	100 балльная шкала, %	5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл
Допороговый	Ниже 61	Ниже 61	«Неудовлетворительно» / 2
Пороговый	61-85,9	61-69,9	«Удовлетворительно» / 3
		70-85,9	«Хорошо» / 4
Повышенный	86-100	86-100	«Отлично» / 5

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1 семестр

Перечень вопросов и заданий к зачету

Перечень практических заданий к зачету

1. Демонстрировать умение управлять группой (по 5- 10чел.), используя знания и навыки строевых упражнений.

2. Уметь классифицировать упражнение по виду, направленности воздействия.

3. Знать статистические нормы показателей ЧСС, АД для молодежи. Знать личные показатели АД, подсчитать ЧСС и определить уровень состояния сердечно – сосудистой системы.

4. Выполнение методико-практическая работы: «Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики».

Перечень вопросов к зачету

Средства и методы физического воспитания,

- Понятия: физическое упражнение, двигательное действие, двигательный навык, техника двигательного действия.

- Характеристика средств физического воспитания физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы).

- Классификация физических упражнений.

Методико-практическое занятие: «Определение уровня здоровья (по Г.Л.Апанасенко)».

- Понятия: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), динамометр, динамометрия, уровень здоровья.

- Измерить показатели здоровья. Записать в ***«Карту здоровья»*** дату измерения и личные показания.

- Выполнить вычисления по формулам. Записать в таблице «Экспертная оценка здоровья».

- По таблице «***Экспрес-оценка уровня соматического здоровья у мужчин и женщин (по Г.Л.Апанасенко, 1985)***» найти баллы, которые соответствуют полученным результатам экспертной оценки.

- Суммируйте все баллы. Определите свой уровень здоровья на данное время (1курс- осенний семестр).

КАРТА ЗДОРОВЬЯ студента (ки) _____

Высшая школа _____ группа _____

Таблица 1

Показатели / Дата измерения	Масса тела (кг)	Рост (см)	ЧСС	АД	Время восстановления (мин)	ЖЕЛ (мл)	Динамометрия (кг)

ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ

Таблица 2

Показатели / Дата измерения	масса /рост г/см)	Баллы	ЖЕЛ/масса (мл/кг)	Баллы	Динамометрия/ масса х 100 (%)	Баллы	ССАДсистоо	Баллы	Время восстановления после нагрузки, (мин)	Баллы	Сумма баллов	Оценка

Экспрес-оценка уровня соматического здоровья у мужчин и женщин (по Г.Л.Апанасенко, 1985)

Таблица3

Показатель	женщины					мужчины				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Весо-ростовой индекс масса тела/рост (г/см)	451	351-450	350 и менее			501	451-500	450 и менее		
баллы	**-2**	**-1**	**0**			**-2**	**-1**	**0**		
Жизненный индекс ЖЕЛ/масса (мл/кг)	40 и менее	41-45	46-50	51-55	56 и более	50 и менее	51-55	56-60	61-65	66 и более
баллы	**0**	**1**	**2**	**4**	**5**	**0**	**1**	**2**	**4**	**5**
Силовой индекс Динамометрия/масса*100 (%)	40 и менее	41-50	51-55	56-60	61 и более	60 и менее	61-65	66-70	71-80	81 и более
баллы	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**

Индекс состояния ССС ЧСС*АДсис./100	101 и более	95-100	85-94	70-84	69 и менее	101 и более	95-100	85-94	70-84	69 и менее
баллы	**-2**	**1**	**3**	**5**	**7**	**-2**	**1**	**3**	**5**	**7**
Время восстановления в мин. после нагрузки	более 3	3	2	1	менее 1	более 3	3	2	1	менее 1
баллы	**-2**	**1**	**3**	**5**	**7**	**-2**	**1**	**3**	**5**	**7**
Общая сумма	**4**	**5-9**	**10-13**	**14-16**	**17-21**	**4**	**5-9**	**10-13**	**14-16**	**17-21**

Методико-практическая работа: «Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики».

Цель работы–формировать знания и умения подбора средств ФК для составленияиндивидуального комплекса УГГ, с учетом здоровья.

Задание 1. Изучить вопросы:

- методика подбора физических упражнений при составлении комплекса УГГ.

- основные принципы физической культуры при организации и выполнения комплекса УГГ.

- примерная схема последовательности физических упражнений УГ,для обучающихся.

Задание2.

- Составить индивидуальный комплекс УГГ и выполнить его.

- Провести анализ объективной реакции организма на физическую нагрузку при выполнении индивидуального комплекса УГ, путем подсчета ЧСС после каждого упражнения.

Вопросы по теме *«Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики».*

1. Определение понятия «утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)».
2. Оздоровительные задачи утренней гигиенической гимнастики.
3. Образовательные задачи утренней гигиенической гимнастики.
4. Воспитательные задачи утренней гигиенической гимнастики.
5. Физиологический механизм действия упражнений утренней гигиенической гимнастики.
6. Основные задачи утренней гигиенической гимнастики.
7. Назовите 5 из 7 средств ФК, используемых в утренней гигиенической гимнастике.
8. Методика подбора физических упражнений при составлении комплекса УГГ.
9. Метод строго регламентированного упражнения. Особенности его применения в организации утренней гимнастики.
10. Как определить пульсовую стоимость каждого включенного в программу упражнения.
11. Как составить кривую физиологической нагрузки и управлять ею.
12. Основные принципы физической культуры при организации и выполнения комплекса УГГ.
13. Примерная схема последовательности физических упражнений УГ для обучающихся.
14. Перечислите факторы регулирования физической нагрузки.
15. Какая степень физическая нагрузка считается «малой», «умеренной», «большой».

Вопросы к реферату для учащихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения):

Лечебная физическая культура при заболевании… (название органа, системы организма)

1. - Определить понятия: лечебная физическая культура (ЛФК), адаптация, физическая нагрузка, дозированная нагрузка, формы ЛФК.

2. - Анатомия и физиология системы организма, подверженной заболеванию, диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося.

3. - Определить цель, задачи и средства лечебной физической культуры при данном заболевании.

4. - Определить медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями.

5. - Составить и обосновать индивидуальный комплекс физических упражнений лечебно-профилактического характера. Определить дозировку нагрузки.

2 семестр

Перечень вопросов и заданий к зачету

Методико-практическая работа: «Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности».

Цель работы - формировать знания и умения использования инструментария для оценки своего физического развития и физической подготовленности». Уметь анализировать состояние и ставить задачи по коррекции телосложения, физического развития ифизической подготовленности.

Задание 1. Определение грудного показателя.

Оборудование: ростомер, сантиметровая лента.

Порядок выполнения:

1. Измерить длину тела.
2. Измерить окружность грудной клетки (ОГК).
3. Вычислить грудной показатель по формуле:

$$\text{ГП} = \frac{\text{ОГК} * 100\%}{\text{Длину тела (см)}}$$

4. Оценить показатель. Сделать вывод.

Задание 2. Определение должной массы тела (индекс Брока – Бругша)

Оборудование: ростомер, медицинские весы.

Порядок выполнения:

1. Измерить длину тела.
2. Измерить массу тела
3. Вычислить массу по формуле:

$$X = \frac{\text{ФВ}}{\text{ДВ}} * 100$$ *, где ФВ – фактическая масса тела (кг)*

4. Сделать вывод.

Задание 3. .Определение весоростового показателя

1. Оборудование: ростомер, медицинские весы.
2. Порядок выполнения:
3. Измерить рост.
4. Измерить вес.
5. Вычислить весоростовой индекс по формуле:

6. Оценить показатель упитанности с данными по таблице 5:

Таблица 5.

Весо – ростовой индекс гр/см	Показатель упитанности
больше 540	ожирение
451-540	чрезмерный вес
416-450	излишний вес
401-415	хороший
400	наилучший для мужчин
390	наилучший для женщин
360-389	средний
320-359	плохой
300-319	очень плохой
200-229	истощение

Задание 4 . Определение показателя пропорциональности физического развития

Оборудование: ростомер.

Порядок выполнения:

1. Измерить длину тела в положении стоя.
2. Измерить длину тела в положении сидя.
3. Определить показатель пропорциональности физического развития по формуле:

$$\text{КП} = \frac{(\text{длина тела стоя} - \text{длина тела сидя}) * 100\%}{\text{длина тела сидя}}$$

$$\text{КП} = \frac{(L1 - L2) * 100\%}{L2}$$

,

где L1 – длина тела в положении стоя, L2 – длина тела в положении сидя

4. Оценить результаты и сделать вывод.

Величина показателя позволяет судить об относительной длине ног: меньше 87% малая длина по отношению к длине туловища, 87-92% пропорциональное физическое развитие, более 92% относительно большая длина ног.

Задание 5 . Индекс пропорциональности развития грудной клетки

Оборудование: ростомер, сантиметровая лента.

Порядок выполнения:

1. Измерить окружность грудной клетки.
2. Измерить длину тела.
3. Определить показатель пропорциональности по формуле:

$$ИС = \frac{\text{Окружность грудной клетки} \times 100}{\text{Рост стоя}}$$

4. Оценить показатель с данными. Сделать вывод.

Если окружность грудной клетки преобладает над половиной роста, этот показатель обозначают знаком плюс, если же окружность грудной клетки отстает от половины роста, то знаком минус.

2.1. Выполните анализ индивидуальным результатам самооценки телосложения (согласно таблице 1).

Таблица 1

Показатели / Дата измерения	Масса тела (кг)	Рост (см)	ЧСС	АД	Время восстановления (мин)	ЖЕЛ (мл)	Динамометрия (кг)

Сформулируйте вывод по индивидуальным результатам самооценки физического развития

Таблица 2

Показатели / Дата измерения	асса /рост г/см)	Баллы	ЖЕЛ/масса (мл/кг)	Баллы	Динамометрия/ масса х 100 (%)	Баллы	СС АДсист 00	Баллы	Время восстановления после нагрузки, (мин)	Баллы	Сумма баллов	Оценка

Перечень заданий по теме «Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности».

1. Самоконтроль как часть врачебно-педагогического контроля.
2. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
3. Дневник самоконтроля.
4. Субъективные признаки самоконтроля.
5. Объективные признаки самоконтроля.
6. Наружный осмотр, его проведение и задачи.
7. Антропометрия. Задачи и методы исследования
8. Определение понятий «физическое состояние», «физическое развитие».
9. Типы телосложения человека.
10. Антропометрические стандарты для самооценки телосложения и физического развития.
11. Система индексов физического развития и их интерпритация.
12. Оценка функций сердечно – сосудистой системы.
13 Ортостатическая проба.
14. Определение общего артериального давления (систолическое, диастолическое).
15. Расчет коэффициента выносливости Кваса.

Темы рефератов для учащихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения).

«Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности».

- Определение понятий «физкультурная реабилитация», «физкультурная рекреация», «оздоровительная физическая культура», «здоровье».

- Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.

- Исторически и генетически обусловленная роль активной мышечной деятельности, как важного фактора укрепления ресурсов здоровья человека.

- Понятие «оздоровительная физическая культура», ее роль в формировании здорового образа и стиля жизни.

- Место направленно – оздоровительных средств физической культуры в различные возрастные периоды онтогенеза и в различных условиях жизнедеятельности.

- Механизм оздоровительного действия физических упражнений, закаливания, массажа.

«Организационно-правовые основы физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях»

- Основные положения развития физического воспитания и спорта среди учащейся молодежи.

- Государственные образовательные стандарты общего и профессионального образования и место физической культуры в них.

- Правовые и нормативные основы организации процесса физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях высшего, послевузовского и профессионального образования.

Тесты определения физической подготовленности.

Уровень подготовленности / Тесты	Юноши			Девушки		
	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов
Обязательные тесты осеннего и весеннего семестров						
1а) Бег 100 м*	14,6	14,0	13,2	18,7	17,0	15,7
1б) Прыжки через скакалку (за 1 мин)	70	100	130	80	110	140
2. Подтягивания на перекладине* вес до 85 кг вес более 85 кг	5 2	9 7	15 12			
2. Подтягивания на перекладине (Н=90см) Вес до 70 кг Вес более 70 кг				5 3	9 7	15 12
3. Отжимания в упоре на брусьях Вес до 85 кг Вес более 85 кг	5 2	9 7	15 12			

3. Отжимания в упоре лежа Вес до 70 кг Вес более 70 кг				5 3	9 7	15 12
4. Бег 3000/2000 вес до 85/70 кг вес более 85/70 кг	14,30 15,30	13,10 13,50	12,00 12,30	12,15 13,15	11,20 11,55	10,15 10,35
Тесты текущего контроля в осеннем семестре						
1. Удержание туловища в и.п. лежа на животе	60 сек	1 мин 30	2 мин	60 сек	1 мин 30	2 мин
2. Поднимание туловища	20	40	60	20	40	60
Тесты текущего контроля в весеннем семестре						
1. Опускание ног в и.п. лежа на спине	20	40	60	20	40	60
2. Наклон вперед в и.п. сед ноги врозь (гибкость)	- 10 см	0 см	+ 10 см	-10см	0 см	+10 см

* тест может быть заменен на предложенный ниже - вариант б

Тесты определения технической подготовленности

Уровень подготовленности	Юноши	Девушки

	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов
Волейбол						
Передача двумя руками сверху над собой.	Оценивается техника выполнения (равномерность движений и общая напряженность, стабильность - работа в круге d=2 м.), высота передачи мяча над собой не менее 2 м.					
Передача двумя руками снизу над собой.						
Подача мяча (5 попыток) Оценивается количество результативных подач и техника выполнения.	5	4	3	5	4	3
Баскетбол						
Штрафные броски - 12 попыток (кол-во попаданий).	3	5	8	3	5	8
Броски мяча в корзину из под щита (10 попаданий из 10 бросков).	Оценивается техника выполнения: уверенность владения мячом, скорость дриблинга, количество и сложность применяемых технических элементов.					
Атака кольца с ведением мяча (необходимо выполнить 2 результативных атаки подряд).						

Уровень подготовленности / Тесты	Юноши			Девушки		
	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов
Мини футбол						
Бег с мячом 30 м., сек	7,0	6,7	5,6	7,5	7,2	6,1
Жонглирование мячом (раз)	10	15	20	10	15	20
Удары по воротам с центра поля из 8 попыток	5	6	7	4	5	6
Фитнес						
Шпагат (любой)	бёдрами до пола 10 см	неполное касание бедрами	касание бедрами пола	бёдрами до пола 10 см	неполное касание бедрами	касание бедрами пола

		пола			пола	
Прыжки из приседа за 20 сек. и.п. упор присед - прыжок вверх (руки и ноги прямые).	15	17	20	15	17	20
«Пресс» за 30 сек. и.п. лежа не спине, ноги зафиксированы и согнуты на 90 град., руки прижаты к груди - поднимание туловища до касания ног.	20	25	30	20	25	30

Уровень подготовленности Тесты	Юноши		
	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов
Компьютерный спорт			
Техника владения клавиатурой и мышью	Допущение ошибок	Без ошибок	Уверенное выполнение
Выполнение результативных действий, реализации комбинаций при различных игровых ситуациях	Допущение ошибок	Без ошибок	Уверенное выполнение

Осуществление соревновательной деятельности в соответствии с правилами компьютерного спорта.	Индивидуальные	Групповые	Командные