Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кузьминская Юлия Борисовна
Должность: Директор
Дата подписания: 17.11.2026 18:09:06
Уникальный программный ключ:
a68492388e84b8dea6bc89b55e04c3fa229a09ac

Частное образовательное учреждение
профессионального образования
«Налоговый колледж»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
общеобразовательного учебного предмета

ОУП.13 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Квалификация выпускника: программист

Образовательная программа на базе основного общего образования

Формы обучения: очная/заочная

Москва 2026

Фонд оценочных средств учебного предмета составлен на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.11 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 № 1547 (с изменениями и дополнениями), Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (с изменениями и дополнениями), с учетом федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 (с изменениями и дополнениями), и федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».

Фонд оценочных средств обсужден на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин

Протокол № 5 от 22.05.2026

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	**4**
2.	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ	**5**
3.	ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	**6**
3.1	Контроль и оценка освоения учебного предмета по темам	**6**
3.2	Оценочные средства для текущего контроля	**9**
3.3	Оценочные средства для промежуточной аттестации	**12**
4.	КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ	**14**

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы учебного предмета ОУП.13 Физическая культура и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений, обучающихся (в т.ч. по самостоятельной работе студентов, далее – СРС), освоивших программу данного предмета.

Целью фонда оценочных средств является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (квалификация - бухгалтер)

Рабочей программой учебного предмета предусмотрено формирование следующих компетенций:

1) ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

2) ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

Формой промежуточной аттестации по учебному предмету является дифференцированный зачет.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате аттестации по учебному предмету осуществляется комплексная проверка следующих знаний, умений, практического опыта, а также динамика формирования общих и профессиональных компетенций.

Таблица 1

Результаты обучения: знания, умения, практический опыт	**Формируемые компетенции**
Знать:	ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
З1 – содержание актуальной нормативно-правовой документации;	
З2 – современная научная и профессиональная терминология;	
З3 – возможные траектории профессионального развития и самообразования;	
З4 – основы предпринимательской деятельности;	
З5 – основы финансовой грамотности;	
З6 – правила разработки бизнес-планов;	
З7 – порядок выстраивания презентации;	
З8 – кредитные банковские продукты.	
Уметь:	
У1 – определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;	
У2 – применять современную научную профессиональную терминологию;	
У3 – определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;	
У4 – выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи;	
У5 – презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности;	
У6 – оформлять бизнес-план;	
У7 – рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования;	
У8 – определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности;	
У9 – презентовать бизнес-идею;	
У10 – определять источники финансирования.	
Знать:	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
З1 – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;	
З2 – основы проектной деятельности.	
Уметь:	
У1 – организовывать работу коллектива и команды;	
У2 – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	

3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Контроль и оценка освоения учебного предмета по темам

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

Контроль и оценка освоения учебного предмета по темам

Таблица 2

Элемент учебного предмета	**Формы и методы контроля**			
	Текущий контроль		**Промежуточная аттестация**	
	Форма контроля	**Проверяемые компетенции/ знания/ умения/ практический опыт**	**Форма контроля**	**Проверяемые компетенции/ знания/ умения/ практический опыт**
Раздел 1. Легкая атлетика. Тема 1.1.1 Основы знаний Легкая атлетика	Защита рефератов; Тест	ОК 03: З1, З2, З3, З4, З5, З6, З7, З8, У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10; ОК 04: З1, З2, У1, У2.	Дифференцированный зачет	ОК 03: З1, З2, З3, З4, З5, З6, З7, З8, У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7, У8, У9, У10; ОК 04: З1, З2, У1, У2.
Тема 1.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег				
Тема 1.1.3. Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м				
Тема 1.1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м.				
Тема 1.1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места				
Тема 1.1.6. Выполнение прыжков в высоту				
Раздел 2. Волейбол. Тема 2.2.1 Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста				
Тема 2.2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах				
Тема 2.2.3. Совершенствование передачи мяча				
Тема 2.2.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.				
Тема 2.2.5. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением				
Тема 2.2.6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча				

Тема 2.2.7. Подача мяча по зонам				
Тема 2.2.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования				
Тема 2.2.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования				
Раздел 3. Баскетбол. Тема 3.3.1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста				
Тема 3.3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом				
Тема 3.3.3. Совершенствование техники ведения мяча				
Тема 3.3.4. Выполнение приемов выбивания мяча				
Тема 3.3.5. Техника выполнения бросков мяча				
Тема 3.3.6. Совершенствование техники бросков мяча				
Тема 3.3.7. Совершенствование техники ведения мяча				
Раздел 4. Лыжная подготовка. Тема 4.4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы				
Тема 4.4.2. Одновременные лыжные ходы				
Тема 4.4.3. Коньковый ход				
Тема4. 4.4.4. Способы перехода с хода на ход				
Тема 4.4.5. Способы преодоления подъемов и спусков				
Тема 4.4.6. Способы торможений				
Тема 4.4.7 Прохождение дистанции				
Раздел 5. Мини-футбол. Тема 5.5.1. Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения				
Тема 5.5.2. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам				
Тема 5.5.3. Выполнение упражнений с остановкой				

мяча ногой, грудью				
Тема 5.5.4. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.				
Тема 5.5.5. Выполнение упражнений с передачей мячей.				
Тема 5.5.6. Ведение мяча.				
Тема 5.5.7. Техника игры вратаря.				
Тема 5.5.8. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.				

3.2. Оценочные средства для текущего контроля

Темы рефератов

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.

2. Физическая культура и спорт в колледже.

3. Физическая культура личности студента.

4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.

5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.

6. Научно-теоретические основы физического воспитания.

7. Основы спортивной тренировки.

8. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.

9. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.

10. Аэробные виды нагрузок в различных системах упражнений.

11. Варианты двигательных режимов и особенности занятии физической культурой для женщин.

12. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

13. Социально- биологические основы физической культуры.

14. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

15. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

16. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).

Тест

1. **Обозначьте неправильный ответ.**

Студент Колледжа должен уметь:

1) рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

2) характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

3) раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

4) анализировать и регистрировать результаты лабораторных исследований физиологического состояния студентов.

2. **Укажите пункты, соответствующие знаниям, умениям и владениям, которые должен освоить студент Колледжа:**

1) руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;

2) составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

3) классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

4) самостоятельно проводить занятия для студентов по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно указывать на их устранение.

3. **Укажите неправильный ответ. Студент должен научиться:**

1) проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

2) проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

3) выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

4) преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

5) осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

4. **Оцените собственные способности по 5 балльной системе:**

1) выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физической культуры (от 2 до 5 баллов);

2) выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности(от 2 до 5 баллов);

3) практически использовать приемы самомассажа и релаксации(от 2 до 5 баллов);

4) практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны(от 2 до 5 баллов);

5) составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности(от 2 до 5 баллов);

6) определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств(от 2 до 5 баллов);

7) проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями(от 2 до 5 баллов);

8) владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)(от 2 до 5 баллов).

5. **Укажите пункты, относящиеся к причинам невыполнения требованийк безопасности и профилактике травматизма при проведении занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.**

1) Неправильные организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.
2) Выполнение сложных, незнакомых упражнений.
3) Занятие без разминки или недостаточной разминки.
4) Отсутствие сосредоточенности и внимания у занимающихся.
5) Отсутствие должной квалификации у преподавателя.
6) Проведение занятия без преподавателя.
7) Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности.
8) Неудовлетворительная воспитательная работа со спортсменами.
9) Нарушение правил врачебного контроля.
10) Неблагоприятные метеорологические условия.

6. **Что такое врачебный контроль при занятиях физической культурой?**
7. **Что такое педагогический контроль при занятиях физической культурой?**
8. **Укажите субъективные показатели самоконтроля.**
9. **Перечислите объективные методы самоконтроля.**
10. **ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:**
    1) от 40 до 80 уд\мин
    2) от 90 до 100 уд\мин
    3) от 30 до 70 уд\мин

3.3 Оценочные средства для промежуточной аттестации

Материалы к дифференцированному зачету

1. Раздел. Тестовые задания по общефизической подготовки

1. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты, руки за головой (кол-во раз) - девушки
“5” – 40 раз
“4” – 35 раз
“3” – 30 раз

2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – юноши
“5” – 12 раз
“4” – 11 раз
“3” – 10 раз

3. Прыжки в длину с места

Девушки:	Юноши:
“5” – 175 см.	“5” – 235 см.
“4” – 170 см.	“4” – 225 см.
“3” – 165 см.	“3” – 215 см.

4. Прыжки со скакалкой (раз-минут)

Девушки:	Юноши:
“5” – 140 раз	“5” – 145 раз
“4” – 135 раз	“4” - 140 раз
“3” – 132 раза	“3” – 135 раз

2. Раздел. Тестовые задания по волейболу

1. Передача мяча сверху (над собой)

Девушки	Юноши
“5” - 20	“5” - 25
“4” - 15	“4” - 20
“3” - 12	“3” – 15

2. Передача мяча снизу (над собой)

Девушки	Юноши
“5” - 10	“5” - 15
“4” - 8	“4” - 12
“3” - 6	“3” – 10

3. Передача мяча сверху у стены

Девушки	Юноши
“5” - 25	“5” - 25
“4” - 20	“4” - 23
“3” - 15	“3” – 20

4. Передача мяча снизу у стены

Девушки	Юноши
“5” - 15	“5” - 15
“4” - 10	“4” - 12

“3” - 8 “3” – 10

5. Передача-прием мяча в парах

Девушки	Юноши
“5” - 20	“5” - 20
“4” - 18	“4” - 18
“3” - 15	“3” – 15

6. Подача мяча (из 10)

Девушки	Юноши
“5” - 5	“5” - 6
“4” - 4	“4” - 5
“3” - 3	“3” - 4

7. Передача через сетку в парах

Девушки	Юноши
“5” - 15	“5” - 18
“4” - 12	“4” - 12
“3” - 10	“3” – 10

8. Правила игры (в 2-х сторонней игре)

3. Раздел. Тестовые задания по баскетболу.

1. Челночный бег с ведением мяча

Девушки	Юноши
20-21-22 сек.	19-20-21 сек.

2. Передача мяча в парах (от груди одним мячом, дистанция – диаметр круга)

Девушки	Юноши
40 раз – 30 сек.	45 раз – 30 сек.

3. Передача мяча в парах (от груди одним мячом с отскоком)

Девушки	Юноши
35 раз – 30 сек.	40 раз – 30 сек. “5”

4. Передача мяча в парах (от груди, 2-мя мячами: 1- верхом, 2 – с отскоком)

Девушки	Юноши
30 раз – 30 сек.	35 раз – 30 сек. “5”

5. Штрафные броски (из 10)

Девушки	Юноши
“5” – 4	“5” – 5
“4” – 3	“4” – 4
“3” – 2	“3” – 3

6. Броски с точек, 5 точек (из 10)

Девушки	Юноши
5-4-3	6-5-4

7. Правила игры (в 2-х сторонней игре)

4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

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 сформированности компетенций, т.е.: – демонстрирует глубокое и прочное освоение материала; – исчерпывающе, четко, последовательно, грамотно и логически стройно излагает теоретический материал; – правильно формирует определения; – демонстрирует умения самостоятельной работы с нормативно-правовой литературой; – умеет делать выводы по излагаемому материалу.
«Хорошо» - 4 балла		Показывает достаточный уровень сформированности компетенций, т.е.: – демонстрирует достаточно полное знание материала, основных теоретических положений; – достаточно последовательно, грамотно логически стройно излагает материал; – демонстрирует умения ориентироваться в нормативно-правовой литературе; – умеет делать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
«Удовлетворительно» - 3 балла	Зачтено	Показывает пороговый уровень сформированности компетенций, т.е.: – демонстрирует общее знание изучаемого материала; – испытывает затруднения при ответах на дополнительные вопросы; – знает основную рекомендуемую литературу; – умеет строить ответ в соответствии со структурой излагаемого материала.
«Неудовлетворительно» - 2 балла	Не зачтено	Ставится в случае: – незнания значительной части программного материала; – не владения понятийным аппаратом предмета; – допущения существенных ошибок при изложении учебного материала; – неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; – неумения делать выводы по излагаемому материалу.

Критерии оценки тестовых заданий

Таблица 4

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