Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кузьминская Юлия Борисовна
Должность: Директор
Дата подписания: 17.11.2026 16:34:07
Уникальный программный ключ:
a68492388e84b8dea6bc89b55e04c3fa229a09ac

**Частное образовательное учреждение**
**профессионального образования**
**«Налоговый колледж»**

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
## общеобразовательного учебного предмета

## ОУП.13 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

38.02.07 Банковское дело

Квалификация выпускника: специалист банковского дела

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 38.02.07 Банковское дело, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14.11.2023 № 856 (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.:<br>– демонстрирует глубокое и прочное освоение материала;<br>– исчерпывающе, четко, последовательно, грамотно и логически стройно излагает теоретический материал;<br>– правильно формирует определения;<br>– демонстрирует умения самостоятельной работы с нормативно-правовой литературой;<br>– умеет делать выводы по излагаемому материалу. |
| «Хорошо» - 4 балла | | Показывает достаточный уровень сформированности компетенций, т.е.:<br>– демонстрирует достаточно полное знание материала, основных теоретических положений;<br>– достаточно последовательно, грамотно логически стройно излагает материал;<br>– демонстрирует умения ориентироваться в нормативно-правовой литературе;<br>– умеет делать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу. |
| «Удовлетворительно» - 3 балла | Зачтено | Показывает пороговый уровень сформированности компетенций, т.е.:<br>– демонстрирует общее знание изучаемого материала;<br>– испытывает затруднения при ответах на дополнительные вопросы;<br>– знает основную рекомендуемую литературу;<br>– умеет строить ответ в соответствии со структурой излагаемого материала. |
| «Неудовлетворительно» - 2 балла | Не зачтено | Ставится в случае:<br>– незнания значительной части программного материала;<br>– не владения понятийным аппаратом предмета;<br>– допущения существенных ошибок при изложении учебного материала;<br>– неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;<br>– 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 |