ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Адрес: РД. г. Махачкала ул. Аскерханова 13 «А» /; Тел: 8-(988)-784-51-56;
Сайт: www.gpk-college.ru /; E-mail: gpk-college@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор ПОЧУ «Гуманитарно-
педагогический колледж»
_____ А.С. Аскеров
«30» августа 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебному предмету

ОУД. 07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 39.02.01 Социальная работа
Квалификация выпускника – Специалист по социальной работе

Махачкала – 2025

Фонд оценочных средств дисциплины ОУД.07 Физическая культура разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 39.02.01 Социальная работа

Рассмотрено на заседании Педагогического совета ПОЧУ «ГПК»
Протокол №1 от 29.08.2025 года

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения фонда оценочных средств

1.2 Требования к результатам освоения учебного предмета

2. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

3. Фонд оценочных средств

3.1 Текущий контроль успеваемости

3.2 Промежуточная аттестация

1. Паспорт фонда оценочных средств

1. Паспорт фонда оценочных средств

Область применения фонда оценочных средств

1.1. Область применения рабочей программы
Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 39.02.01 Социальная работа
,реализуемой на базе основного общего образования. Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования .
Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО профессий и специальностей на базе основного общего образования
с получением среднего общего образования.

1.2.Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы по специальностьи 39.02.01 Социальная работа

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:
1.2.1. Цели дисциплины
Основной целью в преподавании общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» является развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.
Основные задачи преподавания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»:
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся; оптимальное развитие их физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формирование культуры движений и жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; приобретение базовых знаний

практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций обучающихся; формирование морально - волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных традиций и ценностей;
- освоение системы знаний о ценностях занятий физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том

числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, планировать занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- развитие положительной мотивации к освоению учебной дисциплины «Физическая культура».

1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Освоение содержания общеобразовательной дисциплины ОУД.07 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

1) личностных, включающих:

осознание обучающимися российской гражданской идентичности;

готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;

2) метапредметных, включающих:

освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

3) предметных, включающих: освоение обучающимися в ходе изучения учебного предмета научных знаний, умений и способов действий, специфических для соответствующей предметной области.

Особое значение дисциплина имеет при формировании ОК 01, ОК 04, ОК 08

2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Таблица 4 – Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 По/с, 1.5П-о/с Р2. Темы 2.1-2.5 П-о/с, 2.6 2.7г, 2.8, 2.9, 2.10	- составление словаря терминов, либо кроссворда − защита презентации /доклада-презентации - выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей - составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда − фронтальный опрос − контрольное тестирование − составление комплекса упражнений − оценивание практической работы − тестирование − демонстрация комплекса ОРУ − сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) − сдача нормативов ГТО − выполнение упражнений на зачете с оценкой
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 По/с, 1.5П-о/с Р2. Темы 2.1-2.5 П-о/с, 2.6 2.7г, 2.8, 2.9, 2.10	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 По/с, 1.5П-о/с Р2. Темы 2.1-2.5 П-о/с, 2.6 2.7г, 2.8, 2.9, 2.10	

3. Фонд оценочных средств

3.1 Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль проводится с целью установления соответствия достижений, обучающихся требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций, обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе повседневной учебной работы по учебному предмету.

Обеспечение результатов в результате изучения учебного предмета «Физическая культура» у обучающегося оценивается на основе выполнения ими контрольных нормативов и способности использовать знания, умения и навыки, полученные в процессе обучения, в практической деятельности.

Каждый обучающейся, изучающий учебный предмет «Физическая культура», должен: ознакомиться с построением учебно-тренировочных занятий по физической культуре; особенностями проведения основных частей занятий; знать основные средства и методы общей физической подготовки и ее влияние на организм человека; уметь технически правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения; выбирать и использовать необходимые средства и методы физической культуры для достижения должного уровня физической подготовки и профилактики профессиональных заболеваний.

Для обучающихся в основной и подготовительной медицинской группе.

Задания для входного контроля

1. Бег 30 метров
2. Метание гранаты

Задания для зачета (1 контрольная точка)

1. Бег 2000м(д),3000м(ю)
2. Прыжок в длину с места
3. Подьем туловища из положения лежа Задания для зачета (2 контрольная точка)
   1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)
   2. Наклон в перед из положения стоя
   3. Акробатическая связка.

Задания для зачета (3 контрольная точка)

1. Волейбол Верхняя прямая подача (10 подач)
2. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой (кол.раз)
3. Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками над собой (кол.раз) Задания для зачета (4 контрольная точка)
   1. Баскетбол. Ведение мяча. (Бросок с двух шагов)
   2. Баскетбол. Штрафные броски (10 раз)
   3. Баскетбол. Передачи мяча в парах.

Для обучающихся в специальной медицинской группе.

Задания для зачета (1 контрольная точка)

Составление комплекса общеразвивающих упражнений на развитие силы, выносливости, быстроты (одного из физических качеств по выбору).

Задания для зачета (2 контрольная точка)

Составление комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, ловкости, (одного из физических качеств по выбору).

Задания для зачета (3 контрольная точка)

Жирным шрифтом выделены нормативы для юношей.

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Волейбол (адаптивные формы). Передача мяча сверху двумя руками в паре с преподавателем	12	10	8	6	4
	15	**12**	**10**	**8**	**6**
Волейбол (адаптивные формы). Передача мяча снизу двумя руками в паре с преподавателем	12	10	8	6	4
	15	**12**	**10**	**8**	**6**

Задания для зачета (3 контрольная точка)

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Ведение баскетбольного мяча	Зачтено (выполнение ведения мяча 20 м)				
Баскетбол. Штрафные броски (количество попаданий из 10 бросков)	6	5	4	3	2
	6	**5**	**4**	**3**	**2**

Задания для зачета (4 контрольная точка)

Составление комплекса общеразвивающих упражнений на развитие силы, выносливости, быстроты (одного из физических качеств по выбору).

3.2 Промежуточная аттестация

Учебным планом специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование предусмотрена форма промежуточной аттестации предмета «Физическая культура» - зачет с оценкой.

Зачет с оценкой проводится за счет времени отведенного на изучение учебного предмета для обучающихся, относящихся к основной и подготовительной группе здоровья путем выполнения контрольных нормативов. Контрольные нормативы для основной и подготовительной медицинских групп имеют отличия. Преподаватель индивидуально подбирает нагрузку для обучающегося, относящегося по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, в зависимости от его заболевания и физической подготовленности.

Структура задания.

Задание состоит из двух частей.

Часть 1 содержит 20 тестовых заданий и нацелены на проверку знания и понимания основных категорий и понятий физической культуры; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Часть 2 содержит выполнение контрольных нормативов, которые направлены на проверку умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, а также формирования общих компетенций.

Тестовые задания
(демоверсия)

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
Инструкция по выполнению заданий: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов		
1.	**Как называется совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование человека, а также сам процесс деятельности людей в этой области?** -а)двигательная активность -б)физическая и функциональная подготовленность +в)физическая культура и спорт -г)самовоспитание	В
2.	**Как называется приобретение знаний путем самостоятельных занятий, без помощи преподавателя?** -а)двигательные умения -б)физическое воспитание -в)профилактика +г)самообразование	Г
3.	**Как называется процесс комплексного развития и совершенствования, определенных психических и физических качеств, необходимых спортсмену для достижения успеха в спортивной деятельности?**	Г

	-а)саморегуляция -б)физическое развитие -в)адаптация +г)психофизическая подготовка	
4.	**Какое свойство живых систем направлено на оптимальное взаимодействие между элементами организма, обеспечивающими его целостность?** -а)адаптация +б)саморегуляция -в)биоритмы -г)самосовершенствование	Б
5.	**Как называется способность организма к ориентации в пространстве и времени, основанное на врожденных рефлексах?** -а)уровень -б)тренированность -в)гипокинезия +г)биоритмы	Г
6.	**Как называется пониженная двигательная функция?** -а)дееспособность -б)саморегуляция +в)гиподинамия -г)здоровье	В
7.	**Способность человека выполнять какую-либо деятельность?** -а)самооценка -б)установка +в)дееспособность -г)все перечисленное верно	В
8.	**Психофизическая подготовка организма спортсмена к предстоящей работе - это:** -а)установка -б)самонаблюдение +в)тренированность -г)гибкость	В
9.	**Что направленно на развитие специфических качеств и двигательных навыков, необходимых в данном виде спорта?** -а)ловкость -б)двигательные навыки +в)специальная физическая подготовка -г)самооценка	В
10.	**Что такое состояние наилучшей готовности к наилучшим спортивным результатам?** -а)тренированность -б)физические способности -в)установка +г)спортивная форма	Г
11.	**Подготовка организма к предстоящей работе называется:**	А

	+а)разминка -б)профилактика -в)гибкость -г)саморегуляция	
12.	**Состязания направленные на демонстрацию человеческих возможностей - это:** -а)конкурс красоты -б)гимнастика +в)спорт высших достижений -г)парусная регата	В
13.	**Восстановление утраченных сил, функций, способностей после травм называется:** +а)реабилитация -б)врабатывание -в)разминка -г)профилактика	А
14.	**Как называется организованный процесс управления физическим развитием и физическим образованием человека при помощи физических упражнений и гигиенических мероприятий?** +а)физическое воспитание -б)саморегуляция -в)тренированность -г)самонаблюдение	А
15.	**Что называют изменением форм и функций организма в процессе индивидуального развития?** -а)адаптация +б)физическое воспитание -в)организм человека -г)двигательная активность	Б
16.	**Как называется сниженная сократимость мышц?** -а)тренированность -б)гибкость +в)гипокинезия -г)расслабление	В
17.	**Разнообразные формы движений, выполняемые в процессе занятий физической культурой, называются:** -а)тонусом +б)физическими упражнениями -в)акробатикой -г)гипокинезией	Б
18.	**Движения, выполняемые автоматически, т.е. не требуют сосредоточения внимания:** +а)рефлекс -б)автоматизм ходьбы -в)физическое развитие	А

	-г)двигательный навык	
19.	**Совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния организма - это:** +а) профилактика -б) аутотренинг -в) самовоспитание -г) гибкость	А
20.	**Способностью человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени называют:** -а) тренированность +б) быстрота -в) гибкость -г) спортивная форма	Б

Критерии оценивания

90-100% - отлично «5»;
70-89% - хорошо «4»
50-69% - удовлетворительно «3»;
менее 50% - неудовлетворительно «2»

Задания для проведения дифференцированного зачета

1. Прыжки со скакалки
2. Челночный бег 3*10м
3. Рывок Гири или подтягивание на перекладине .

Контрольные нормативы

Контрольные нормативы для девушек (основной и подготовительной групп здоровья)

Нормативы	Результат (%)				
	100	85	75	60	50
Бег 30 м (с)	5,0	5,5	5,7	6,0	6,4
Бег 2000 м. (мин)	9,50	11,20	12,0	12,30	13,0
Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	8,7	8,9	9,3	9,6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160	150	145
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	16	9	7	5	2
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	19	13	11	9	6
Приседания на одной ноге (опора на гладкую стену)	30	25	20	15	10
Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 минута	44	36	33	25	20
Поднимание прямых ног до прямого угла из положения лёжа на спине без учета времени	30	25	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	16	11	9	7	5
Прыжки на скакалке (30 сек)	75	70	65	63	60

Метание спортивного снаряда вес 500 грамм	20	16	13	10	8
Комплекс по спортивной гимнастике	Оценивается техника выполнения акробатических элементов				

Контрольные нормативы для юношей (основной и подготовительной групп здоровья)

Нормативы	Результат (%)				
	100	85	75	60	50
Бег 30 (с)	4,4	4,7	4,9	5.2	5,5
Бег 3000 м (мин)	12.40	14,30	15,0	15,45	16,30
Челночный бег 3х10 м (с)	6,9	7,6	7,9	8,2	8,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	195	190	185
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	13	8	6	4	2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	14	11	9	7	4
Приседания на одной ноге (без опоры)	30	25	20	15	10
Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	50	40	36	31	25
Поднимание прямых ног до прямого угла из положения лёжа на спине без учета времени	40	35	30	25	200
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	60	50	40	30	25
Прыжки на скакалке (30 сек)	65	63	60.	55	50
Метание гранаты 700 грамм	35	29	27	22	18
Комплекс по спортивной гимнастике	Оценивается техника выполнения акробатических элементов				

Критерии и шкалы оценивания в результате изучения учебного предмета при проведении промежуточной аттестации.

Шкалы оценивания	**Критерии оценивания**
Тестовые задания	
«отлично»	85% - 100 %
«хорошо»	65% - 85%
«удовлетворительно»	50% - 65%
«неудовлетворительно»	менее 50%
Выполнение контрольных нормативов	
«отлично»	По итогам выполнения контрольных нормативов с запасом в сторону улучшения при систематическом посещении занятий
«хорошо»	Статистика за выполнение контрольных нормативов согласно критериям оценки выполнения
«удовлетворительно»	Статистика за выполнение контрольных нормативов, при не твердом освоении умений и навыков
«неудовлетворительно»	Ставится за неумение выполнять контрольные нормативы, соответствующую работу предусмотренной программой