

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для промежуточной аттестации по дисциплине

БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация выпускника Программист

Форма обучения очная

Санкт-Петербург
2025

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Разделы фонда оценочных средств

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП СПО.
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.
3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП СПО.
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Фонд оценочных средств составлен в соответствии с требованиями ФГОС по специальности.

Разработчик: Хрулев Алексей Александрович

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОПОП СПО

Целью освоения дисциплины является достижение следующих результатов обучения: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

Этап дисциплины в формировании компетенций соответствует 1,2 семестрам.

Этап формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется на основе общей характеристики и соответствует порядку изучения дисциплин/профессиональных модулей.

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении обучающимися дисциплины является последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем) учебных занятий.

2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показателями оценивания компетенций являются следующие результаты обучения:

Код	Наименование результата обучения	Знать	Уметь
ОК1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
ОК 2.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Технику безопасности на занятиях по физической культуре,	Применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	Методику обучения профессионально значимым двигательным действиям по основам здорового образа жизни;	Выбирать методы самодиагностики, самооценки, средства оздоровления здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека;
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе	Средства профилактики перенапряжения.	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной

	профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.		профессии (специальности).
--	--	--	----------------------------

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенции (части компетенций)	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1.	Основы физической культуры	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь выполнять упражнения легкой атлетики в соответствии с нормативами. Понимать особенности применения физических упражнений для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	Тестирование Реферат для лиц временно освобожденных от практических занятий	Отлично Хорошо Удовлетворительно Неудовлетворительно
2.	Легкая атлетика	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь выполнять упражнения легкой атлетики в соответствии с нормативами. Понимать особенности применения физических упражнений для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Знать правила, терминологию и особенности проведения спортивных игр. Выполнять упражнения из программы спортивных игр. Знать основы судейства.	Тестирование Реферат для лиц временно освобожденных от практических занятий	Отлично Хорошо Удовлетворительно Неудовлетворительно
3.	Волейбол	ОК 3 ОК 4	Знать научные основы физической	Тестирование Реферат для лиц временно	Отлично Хорошо Удовлетворительно

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенции (части компетенций)	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
		ОК 6 ОК 7 ОК 8	культуры и здорового образа жизни. Уметь перемещаться в игре, выполнять подачи, нападающие удары при игре в волейбол. Владеть основами тактики игры. Понимать особенности применения физических упражнений для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Знать правила, терминологию и особенности проведения спортивных игр. Выполнять упражнения из программы спортивных игр. Знать основными судейства.	освобожденных от практических занятий	Неудовлетворительно
4.	Баскетбол	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь перемещаться в игре, выполнять подачи, при игре в баскетбол. Владеть основами техники броска и тактики игры. Понимать особенности применения физических упражнений для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Знать правила, терминологию и особенности проведения спортивных игр. Выполнять упражнения из программы спортивных игр. Знать основными судейства.	Тестирование Реферат для лиц временно освобожденных от практических занятий	Отлично Хорошо Удовлетворительно Неудовлетворительно

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенции (части компетенций)	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
5.	Общая физическая подготовка	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Знать особенности организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой. Выполнять контрольные требования в соответствии с программой. Уметь обеспечивать помощь и страховку во время выполнения упражнений.	Тестирование Реферат для лиц временно освобожденных от практических занятий	Отлично Хорошо Удовлетворительно Неудовлетворительно
6.	Настольный теннис	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Знать правила, терминологию и особенности настольного тенниса. Уметь перемещаться в игре, выполнять подачи. Владеть основами и тактики игры. Знать основы судейства.	Тестирование Реферат для лиц временно освобожденных от практических занятий	Отлично Хорошо Удовлетворительно Неудовлетворительно
Итого:		ОК 2 ОК 3 ОК 6	Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Дифференцированный зачет	Тестирование Перечень вопросов	Зачтено (отлично) Зачтено (хорошо) Зачтено (удовлетворительно) Не зачтено (неудовлетворительно)

Знания, умения и навыки обучающихся при промежуточном контроле (второй семестр, дифференцированный зачет) определяются оценками зачтено (отлично), зачтено (хорошо), зачтено (удовлетворительно), не зачтено (неудовлетворительно).

1. «Зачтено (отлично)» – обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и

практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

2. «Зачтено (хорошо)» – обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

3. «Зачтено (удовлетворительно)» – обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

4. «Не зачтено (неудовлетворительно)» – обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, задачи.

3.ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОПОП СПО

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств:

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Уровень физических способностей по разделам

Контрольные упражнения	л	Нормативы, баллы		
		5	4	3
Лёгкая атлетика				
Бег 60 м, (сек)	Д	9,6	10,1	10,7
	Ю	8,5	9	9,6
Бег 100 м, (сек)	Д	16,2	16,5	16,8
	Ю	14,2	15,1	15,7
Бег 500 м, (мин)	Д	2	2,1	2,2
Бег 1000 м, (мин)	Ю	3,25	4	4,2
Бег 2000 м, (мин)	Д	10,2	11,2	12
Бег 3000 м, (мин)	Ю	13	14,2	15,35
Прыжок в длину с места, (см)	Д	180	165	145
	Ю	235	215	205
Общая физическая подготовка				
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Ю	10	7	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	Д	11	10	9
Волейбол				
Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	Д	15	12	10
	Ю	20	15	12
Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз)	Д	12	10	8
	Ю	15	12	10
Верхняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	Д	20	15	12
	Ю	25	20	15

Прямая верхняя подача на точность (кол-во раз из 3 попыток) Попасть в правую или левую половину площадки	Ю	3	2	1
Прямая верхняя подача (кол-во раз из 3 попыток) Попасть в площадку	Д	3	2	1
Баскетбол				
Ведение мяча на месте по восьмерке. Каждая ошибка «-» бал.	Д	Из 5 восьмерок		
	Ю			
Ведение мяча по восьмерке между 2 стойками на расстоянии 7м (кол-во восьмерок за 30 сек.)	Д	5	4	3
	Ю	6	5	4
Штрафной бросок (кол-во раз из 10 попыток)	Д	5	3	2
	Ю	6	4	3
Бросок мяча в движении из под щита после ведения 2 шага (кол-во раз из 5 попыток)	Д	2	1	
	Ю	4	2	1
Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из под щита, (сек.)	Д	13,8	14,8	15,5
	Ю	11,4	11,8	12,8
Броски с дистанции 4 – 5 м. (кол-во попаданий из 10 бросков)	Д	5	4	3
	Ю	6	5	4
	Ю	26,30	25,30	23,30

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение.

РЕФЕРАТ

Реферат представляет собой самостоятельную работу обучающихся по изучению и анализу источников по выбранной теме. Выполнение реферата при проведении промежуточной или текущей аттестации предполагается для лиц, временно (или постоянно) освобожденных от практических занятий.

Подготовка и защита реферата

Защита реферата проводится в форме устного собеседования.

Процедура защиты реферата предполагает ответы на вопросы преподавателя по теме реферата.

Оценивание реферата осуществляется по пятибалльной системе.

Объем реферата – не более 10 стр. Обязательно использование официальных легитимных источников информации, в т.ч. информационных Интернет-ресурсов, опубликованных за последние 10 лет. Обязательно наличие титульного листа, вступления, основной части, заключения с выводами и списка использованных источников.

Примерная тематика рефератов

Легкая атлетика

1. Техника низкого старта.
2. Техника бега на короткие дистанции.
3. Техника бега на средние дистанции.
4. Техника бега на длинные дистанции.
5. Техника прыжка в длину с места.
6. Техника прыжка в длину с разбега.
7. Техника прыжка в высоту способом перешагивание.
8. Техника метания на дальность.
9. Результаты выступления российских спортсменов на летних олимпийских играх в Лондоне в беге на короткие дистанции.
10. Результаты выступления российских спортсменов на летних олимпийских играх в Лондоне в беге на средние и дистанции.
11. Результаты выступления российских спортсменов на летних олимпийских играх в Лондоне в беге на длинные дистанции и марафоне.
12. Результаты выступления российских спортсменов на летних олимпийских играх в Лондоне в прыжках в длину с места.
13. Результаты выступления российских спортсменов на летних олимпийских играх в Лондоне в прыжках в длину с разбега.
14. Результаты выступления российских спортсменов на летних олимпийских играх в Лондоне в прыжках в высоту.
15. Результаты выступления российских спортсменов на зимних олимпийских играх в г. Сочи в метании молота и копья.

Баскетбол

1. "Школа баскетболиста". Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.
2. Техника ловли и передачи мяча в баскетболе.
3. Техника броска мяча в кольцо.
4. Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча.
5. Тактика игры.
6. Развитие координационных и кондиционных способностей в баскетболе.
7. Итоги выступления российской сборной по баскетболу на олимпийских играх в Лондоне.
8. Выдающиеся баскетболисты 20-21 века.
9. История возникновения и развития баскетбола.
10. Правила игры в баскетбол. История и современность.
11. Структура тренировки по баскетболу.
12. Правила судейства в баскетболе. История и современность.

Волейбол

1. "Школа волейболиста". Техника передвижений, остановок, поворотов.
2. Техника приема и передачи мяча в волейболе.
3. Техника подачи мяча в волейболе.
4. Тактика игры.
5. Развитие психомоторных способностей при игре в волейбол.
6. Итоги выступления российской сборной по волейболу на олимпийских играх в Лондоне.
7. Выдающиеся волейболисты 20-21 века.
8. История возникновения и развития волейбола.
9. Правила игры в волейбол. История и современность.
10. Структура тренировки по волейболу.

Требования к содержанию и структуре реферата

- Объем реферата не менее 10 страниц.
- Обязательно использование не менее 2 отечественных источников и желательно использование не менее 1 иностранного источника.
- Желательно, чтобы используемые в реферате источники были опубликованы не старше 5 лет.

Обязательно наличие титульного листа, вступления, основной части, заключения с выводами и списка использованных источников. Желательно наличие аннотации к реферату.

Шкала оценивания и критерии оценки:

Критерии	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
1. Соответствие содержания реферата заявленной теме, логичность и последовательность в изложении материала.	0,75	1
2. Грамотная постановка проблемы, корректное изложение смысла основных идей, используемых для раскрытия темы.	0,75	1
3. Способность к анализу и обобщению информационного материала из литературных источников и Интернет-ресурсов, степень полноты обзора состояния вопроса.	1	2
4. Наличие авторского заключения, собственных выводов по результатам изучения выбранной темы, обоснованность выводов.	1,5	2
5. Правильность оформления (соответствие стандарту, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, соблюдение шрифтов, интервалов и т.д.).	0,5	1
Итого:	4,5	7

Соответствие баллов шкале оценивания:

Количество баллов	Оценка обучающегося
6,3 ÷ 7	отлично
5,2 ÷ 6,2	хорошо
4,5 ÷ 5,1	удовлетворительно
менее 4,5	неудовлетворительно

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Во время проведения лекционных занятий учитывается посещаемость обучающихся, оценивается их познавательная активность на занятии.

Темы рефератов распределяются между обучающимися или группой обучающихся на первом занятии, готовые рефераты представляются в соответствующие сроки.

Устный опрос проводится на практических занятиях и затрагивает как тематику предшествующих занятий, так и лекционный материал.

В случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до дифференцированного зачета. Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации задолженности определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

Практические задания (контрольные работы) являются важной частью промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), практике.

В случае невыполнения реферата, контрольных и практических заданий в установленные сроки обучающемуся необходимо погасить задолженность по невыполненным заданиям до проведения экзамена. График погашения задолженности устанавливается преподавателем в индивидуальном порядке с учетом причин невыполнения.

По окончании освоения дисциплины проводится промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета, что позволяет оценить достижение результатов обучения по дисциплине.

Во время сдачи промежуточной аттестации в устной форме в аудитории может находиться одновременно вся учебная группа, при тестировании на компьютере – по одному обучающемуся за персональным компьютером.