

**Приложение 5 Фонд оценочных средств учебных дисциплин**  
к ОПОП по специальности  
10.02.05 Обеспечение информационной безопасности  
автоматизированных систем

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Регистрационный №24ИБ/ 18ФОС

Санкт-Петербург  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b> .....	3
<b>2.ФОРМА И УСЛОВИЯ АТТЕСТАЦИИ</b> .....	4
<b>3.РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ И ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К АТТЕСТАЦИИ.</b> .....	7

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Фонд оценочных средств (ФОС) разработан в соответствии с требованиями образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (ОППССЗ) и Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

Фонд оценочных средств предназначен для оценки достижения запланированных по дисциплине физическая культура результатов обучения.

ФОС включает контрольные оценочные материалы для проведения **текущего контроля и промежуточной аттестации.**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура читается в **3, 4, 5, 6, 7** и 8 семестрах.

Условием допуска к промежуточной аттестации в форме зачета/дифференцированного зачета является успешное освоение обучающимися всех элементов программы учебной дисциплины.

### **1.1. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке.**

#### **Знания:**

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

#### **Умения:**

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.

#### **Общие и профессиональные компетенции**

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## 2. ФОРМА И УСЛОВИЯ АТТЕСТАЦИИ

Название дисциплины	Форма контроля оценивания	
	Промежуточная аттестация	Текущий контроль
Физическая культура	3 - 7 семестр – зачет  8 семестр - дифференцированный зачет	Тестирование Оценка результатов выполнения практических работ

### 2.1. Задания для текущего контроля.

Семестр	Тема	Зачет/Дифференцированный зачет
3, 5, 7	Легкая атлетика	Бег 30 метров
		Бег 60 метров
		Бег 100 метров
		Кросс 500 метров
		Кросс 1000 метров
		Кросс 2000 метров
		Прыжок с места
		Тройной прыжок
		12 минутный бег
		Челночный бег
		Теоретический тест
	ОФП	подтягивание
		Складки на перекладине
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
		КСУ
Баскетбол	Тесты по броскам	
	Передача двух мячей в парах	
	Комплексные тесты	
	Правила игры и судейство	
4, 6, 8	ОФП	подтягивание
		Складки на перекладине
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
		КСУ
	Волейбол	Набивание мяча над собой
		Набивания мяча в парах
		Набивание мяча в тройках
		Подача мяча
		Правила игры и судейство
	Футбол	Набивание мяча
		Набивание мяча в парах
		Набивание мяча в четверках
		Удары по воротам
		Комплексные тесты
	Настольный теннис	Правила игры и судейство
		Соревнования в группе

	Гимнастика	Комплекс на гибкость
		Проведение ОРУ
	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции
		Кросс 500 метров
		Кросс 1000 метров
		Кросс 2000 метров

**Теоретические задания** представляют собой тематику рефератов, кроссвордов, тестов и презентаций.

**Задания проектного характера** представляют собой разработку программы по развитию индивидуальных физических качеств и двигательных умений

### **Критерии оценки знаний студентов**

Критериями оценки знаний по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

При оценке знаний студентов по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура учитывается их глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Приложение 1.2

## **2.2 Задания для промежуточной аттестации**

### **Критерии оценки знаний студентов**

**Основная группа здоровья и подготовительная\* группа здоровья:**

#### **3, 5, 7 семестр**

Посещаемость	-	5 баллов
ОФП**	-	1 балл
Баскетбол **	-	1 балл
Гандбол**	-	1 балл
Легкая атлетика**	-	1 балл
Теория***	-	1 балл

#### **4, 6 семестр**

Посещаемость	-	5 баллов
ОФП**	-	1 балл
Волейбол **	-	1 балл
Футбол**	-	1 балл

Настольный теннис\*\* - 1 балл

Легкая атлетика\*\*\* - 1 балл

\*Зачет по видам спорта без учета времени

\*\*В каждом разделе 5 обязательных зачетов по виду спорта

\*\*\*Тестирование

Посещаемость - 100-90%	5 баллов
- 80-70%	3 балла
- 60-50%	2 балла

«5» - 9 - 10 баллов

«4» - 7 - 8 баллов

«3» - 5 – 6 баллов

«2» 3 - 4 балла

### **Студенты, освобожденные от занятий физической культуры:**

Реферат - 1 баллов

Презентация - 1 балл

Тест - 1 балл

Кроссворд - 1 балл

Помощь в проведении и подготовке  
соревнований, творческая работа - 1 – 5 балл

«5» - 5 баллов

«4» - 4 баллов

«3» - 3 балла

«2» 2 балла

### **3. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ И ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К АТТЕСТАЦИИ**

#### **3.1. Основная литература:**

1. Муллер А. Б., Дядичкина Н.С., Богашенко Ю.А. [Физическая культура: учебник и практикум для СПО](#) - М.: Издательство Юрайт, 2019.– 493 с.
2. Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО 2-е изд. Учебное пособие для СПО - М.: Издательство Юрайт, 2019. – 148 с.
3. Германов Г.М. Легкая атлетика в основной и средней(полной) школе. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры - М.: Издательство Юрайт, 2019. – 258 с.
4. Письменский И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба. Учебное пособие для СПО – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 264 с.

#### **3.2. Дополнительная литература:**

1. Ягодин В. В. Физическая культура: Основы спортивной этики. Учебное пособие для СПО - М.: Издательство Юрайт, 2019. -113 с.

#### **3.3. Интернет - ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики. - Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>

## Нормативы по легкой атлетике и ОФП

	I		II		III		IV	
Бег 100 м	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
5	14,2	16,2	13,9	16,1	13,5	16,0	13,2	16,0
4	14,5	17,0	14,2	17,0	13,8	16,8	13,4	16,6
3	15,0	17,8	14,9	17,7	14,2	17,6	14,0	17,4
Бег 60 м	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
5	8,4	9,4	8,3	9,3	8,2	9,2	8,0	9,1
4	9,2	10,0	9,0	9,9	8,8	9,6	8,6	9,4
3	10,0	10,5	9,9	10,1	9,4	10,0	9,2	9,8
Бег 30 м	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
5	4,8	5,1	4,6	4,9	4,5	4,8	4,2	4,7
4	5,0	5,3	4,8	5,1	4,6	5,0	4,4	4,9
3	5,3	5,7	5,0	5,3	4,8	5,1	4,6	5,0
Бег 400 м	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
5	1,10	1,20	1,08	1,18	1,05	1,15	1,03	1,12
4	1,15	1,25	1,12	1,20	1,08	1,18	1,05	1,15
3	1,25	1,35	1,20	1,30	1,15	1,25	1,10	1,20
Бег 1000 м	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
5	3,20	4,35	3,16	4,20	3,13	4,18	3,1	4,15
4	3,35	4,56	3,26	4,35	3,15	4,30	3,15	4,25
3	4,00	5,05	3,46	4,50	3,40	4,45	3,35	4,40
Бег 2000 м	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
5	8,00	11,30	7,50	10,30	7,30	10,25	7,25	10,25
4	8,10	12,00	8,00	11,55	7,45	10,50	7,40	10,40
3	8,25	13,30	8,20	12,25	7,50	11,10	7,45	11,00
Бег 3000 м	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
	13,00		12,45		12,30		12,15	
	14,00		13,45		13,30		13,15	
	15,00		14,45		14,30		14,15	
Прыжки	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
5	210	195	215	200	220	205	225	207
4	200	180	205	190	210	195	215	200
3	190	170	195	185	200	185	205	195
3-ой прыжок	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
5	700	590	730	600	750	630	760	640
4	650	570	700	580	720	600	730	610
3	600	550	650	560	670	580	680	590
Чел. Бег 10x10	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
5				28,0		27,0		
4				29,0		28,0		
3				30,0		29,0		
Чел. Бег. 4x10	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
5	10,0	10,5	9,8	10,3	9,6	10,1	9,4	9,9
4	10,2	10,7	10,0	10,7	9,8	10,3	9,6	10,1
3	10,4	11,0	10,2	10,9	10,0	10,67	9,8	10,3
Прыжки через скакалку	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
5	135	140	145	150	150	150		
4	125	130	140	140	145	145		
3	110	115	120	125	120	130		



Нормативы по ОФП и спортивным играм

Бег	II		III		IV	
	ю	д	ю	д	ю	д
6 минут						
7 минут						
8 минут						
9 минут						
10 минут						
11 минут						
12 минут						
<b>ОФП</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>	<b>ю</b>	<b>д</b>
1.Подтягивание max	8 10 12		10 12 15		10 12 15	
Подтягивание 3*3 (разными хватами на время)						
Подтягивание лесенкой до *раз	4 5 6		4 5 7		4 5 7	
Подтягивание через одну с продвижением вперед	4 5 6		4 5 7		4 5 7	
20 подтягиваний на время	3.30 - зачет		3.30 - зачет		3.30 - зачет	
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа локти в стороны	25 30 35	10 15 20	30 35 40	10 15 20	30 35 40	10 15 20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа локти вдоль туловища	15 20 25		20 25 30		25 30 35	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа max любым способом	25 30 35	10 15 20	30 35 40	10 15 20	30 35 40	10 15 20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2**раз (локти в стороны + локти вдоль туловища) на время	2*15		2*20		2*20	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 30 раз на время						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в упоре на брусьях	10 15 20		20 25 30		20 25 30	
3. Складки на мате	10 15 20	10 15 20	10 15 25	10 15 20	10 15 25	10 15 20
Складки на перекладине	10 12 15		12 14 16		12 14 16	
Подъем согнутых ног в коленях к груди на перекладине		10 20 25		10 20 25		10 20 25
Удержание уголка 1 мин	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Полускладки на мате		15 20		15 20		15 20

		30		30		30
4. Скакалка	ю	д	ю	д	ю	д
За 30 секунд						
За 1 минуту						
<b>Баскетбол</b>						
Передача 2 мячей в парах 30 с + 30с	35 40 50		35 40 50		35 40 50	
Броски с 3х точек 3*5	3 5 6		3 5 7		3 5 7	
Ведение (7 фишек + 5 мячей на пол зала)						
Штрафные броски 5 бросков	1 2 3		1 2 3		1 2 3	
Броски справа и слева с ведением 5 попаданий на время мах 1 минута	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Передача в парах и атака корзины на время мах 1 минута	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
<b>Волейбол</b>						
Прием мяча над собой/сверху над собой	15 20 25	15 20 25	15 25 30	15 25 30	20 25 30	20 25 30
Прием мяча снизу над собой	10 15 20	10 15 20	15 25 30	15 25 30	15 25 30	15 25 30
Прием мяча сверху - снизу над собой	5 10 15	5 10 15	5 15 20	5 10 15	5 15 20	5 10 15
Прием мяча сверху в парах	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25
Прием мяча снизу в парах	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25
Прием мяча сверху – снизу в парах	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15
Подача мяча	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Атакующий удар	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Блок	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Передача в тройках	10 15 20	10 15 20	10 15 20	10 15 20	10 15 20	10 15 20
5 бросков по воротам	3 4 5	3 4 5	3 4 5	3 4 5	3 4 5	3 4 5
Передача в парах и удар по воротам						
<b>Футбол</b>						
Обводка и удар по воротам						
5 ударов по воротам						
Передача в парах на 30с+30с						