

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Баламирзоев Н.М. Дидарович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 08.04.2022  
Уникальный программный ключ:  
5cf0d6f89e80f49a334f6a4ba58e91f3326b9926

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный технический университет»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине «**СОО.01.07 Физическая культура**»  
(указывается индекс и наименование дисциплины)

Специальность

**43.02.15 Поварское и кондитерское дело**  
(код, наименование специальности)

Уровень образования

**СПО на базе основного общего образования**  
(основное общее образование/среднее общее образование)

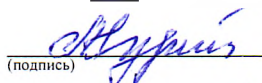
Разработчик

  
(подпись)

Куршалиев А.Г.

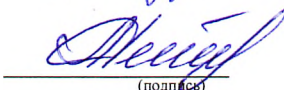
Фонд оценочных средств обсужден на заседании кафедры физической культуры и спорта  
«14» 11 2022 г., протокол № 3

Зав.кафедрой ФКиС

  
(подпись)

Куршалиев А.Г.

Зав. выпускающей кафедрой

  
(подпись)

Демирова А.Ф., д.т.н., профессор

г. Махачкала 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств	3
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	4
3. Оценка освоения учебной дисциплины	5
3.1. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)	5
3.2. Перечень заданий для текущего контроля	6
4. Перечень заданий для оценки сформированности компетенций и результатов	8
5. Критерии оценки	12

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины СОО.01.07 Физическая культура и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу данной дисциплины.

Целью разработки фонда оценочных средств является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования (далее - ФГОС СОО) и федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО).

Рабочей программой дисциплины СОО.01.07 Физическая культура предусмотрено формирование компетенций и достижение результатов:

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

### 1) Личностных:

Л1 готовность к служению Отечеству, его защите;

Л2 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

Л3 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л4 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

### 2) Метапредметных:

М1 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

М2 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

М3 владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### 3) Предметных:

П1 умение использовать разнообразные формы и виды 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);

П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Формой аттестации по учебной дисциплине является зачет с оценкой.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих знаний, умений, а также динамика формирования компетенций:

Таблица 1

Формируемые результаты	Формируемые знания, умения
ОК 08, Л1 – Л4, М1 – М3, П1 – П5	<b>Знать:</b> 31 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни; 33 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 34 средства профилактики перенапряжения
	<b>Уметь:</b> У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

## 3.ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Предметом оценки служат компетенции, личностные, метапредметные и предметные результаты, предусмотренные ФГОС СПО и ФГОС СОО.

Таблица 2

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	Форма контроля	Форма контроля
Тема 1.1 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Практическая работа	Зачетная работа
Тема 1.2 Основная гимнастика (обязательный вид)	Практическая работа	
Тема 1.3 Спортивная гимнастика	Практическая работа	
Тема 1.4. Акробатика	Практическая работа	
Тема 1.5 Аэробика	Практическая работа	
Тема 1.6 Атлетическая гимнастика	Практическая работа	
Тема 1.7 Футбол	Практическая работа	
Тема 1.8 Баскетбол	Практическая работа	
Тема 1.9 Волейбол	Практическая работа	
Тема 1.10 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	Практическая работа	
Тема 1.11 Лёгкая атлетика	Практическая работа	

### 3.2. Перечень заданий для текущего контроля

#### *Формируемые результаты: личностные, метапредметные*

Перечень заданий закрытого типа

Задание №1. Физическое здоровье человека – это:

- 1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды;
- 2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.

Задание №2. Здоровье – это (по определению ВОЗ):

- 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

3) отсутствие болезней или физических дефектов.

Задание №3. Установите соответствие

А. Для развития силовых способностей рекомендуются	1 Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	2 Стретчинг
В. Для развития координационных способностей рекомендуются	3 Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
Г. Для развития гибкости рекомендуются	4 Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.

Задание №4. Установите соответствие между понятием и толкованием

А. Сила	1 Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
Б. Выносливость	2 Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.
В. Координационные способности	3 Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности
Г. Гибкость	4 Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

Задание №5. Укажите правильную методическую последовательность занятий физическими упражнениями тренировочной направленности:

- а) бег, б) специальные упражнения, в) ходьба,  
г) О.Р.У., д) заминка; е) О.Ф.П.,

Перечень заданий открытого типа

Задание № 1. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

Задание № 2. Что означает «желтая карточка» в футболе?

Задание № 3. В каком городе проходили летние Олимпийские игры в 2020 г.?

Задание № 4. Дополните фразу: Наука о здоровом образе жизни называется \_\_\_\_\_.

Задание № 5. Дополните фразу: Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) – это \_\_\_\_\_.

### **Формируемые компетенции и результаты: ОК 08, предметные**

Перечень заданий закрытого типа

Задание №1. При физических длительных циклических нагрузках с малой частотой движения в организме человека сжигаются:

- а) углеводы; б) жиры; в) белки; г) аминокислоты.

Задание №2. Строевые упражнения – это:

- А. совместные действия в строю  
Б. поточные комбинации;  
В. сочетания движениями различными частями тела;  
Г. метания, лазания и т.д.

Задание № 3. Установите соответствие между понятием и толкованием

А. Сила	1 Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
Б. Выносливость	2 Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.
В. Координационные способности	3 Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности
Г. Гибкость	4 Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

Задание №4. Установите соответствие между понятием и толкованием

А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования	1.Йога
Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	2.Дыхательная гимнастика
В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии	3.Стрейтчинг
Г. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	4.Акваэробика
Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	5 Воркаут

Задание №5. В какой последовательности нужно расположить фазы прыжка в длину с разбега:

- А. разбег,                                      Б. отталкивание,  
В. приземление                                      Г. полет

Перечень заданий открытого типа

Задание №1. Назовите вид спорта, в который входит подъём штанги

Задание №2. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

Задание №3. Как называется бег в лесу по пересечённой местности на средние и длинные дистанции?

Задание №4. Дополните фразу: Наука о здоровом образе жизни называется \_\_\_\_\_.

Задание №5. Дополните фразу: Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется \_\_\_\_\_.

## 4. ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ И РЕЗУЛЬТАТОВ

### Формируемые результаты: личностные, метапредметные

Перечень заданий закрытого типа

Задание №1. Физическое здоровье человека – это:

- 1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды;
- 2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.

Задание №2. Здоровье – это (по определению ВОЗ):

- 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
- 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
- 3) отсутствие болезней или физических дефектов.

Задание №3. Установите соответствие

А. Для развития силовых способностей рекомендуются	1 Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	2 Стретчинг
В. Для развития координационных способностей рекомендуются	3 Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
Г. Для развития гибкости рекомендуются	4 Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.

Задание №4. Установите соответствие между понятием и толкованием

А. Сила	1 Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
Б. Выносливость	2 Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.
В. Координационные способности	3 Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности
Г. Гибкость	4 Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

Задание №5. Укажите правильную методическую последовательность занятий физическими упражнениями тренировочной направленности:

- а) бег, б) специальные упражнения, в) ходьба,  
г) О.Р.У., д) заминка; е) О.Ф.П.,

Задание №6. Расставьте виды спорта в порядке убывания количества игроков в команде

- а) футбол, б) баскетбол, г) волейбол, в) гандбол

Перечень заданий открытого типа

Задание № 1. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

Задание № 2. Что означает «желтая карточка» в футболе?

Задание № 3. В каком городе проходили летние Олимпийские игры в 2020 г.?

Задание № 4. Дополните фразу: Наука о здоровом образе жизни называется \_\_\_\_\_.

Задание № 5. Дополните фразу: Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) – это \_\_\_\_\_.

### Формируемые компетенции и результаты: ОК 08, предметные

Перечень заданий закрытого типа

Задание №1. Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:

- 1) рекреативной гимнастикой;
- 2) производственной гимнастикой;
- 3) лечебной гимнастикой;
- 4) гигиенической гимнастикой;
- 5) оздоровительной гимнастикой

Задание №2. Физическое воспитание – это:

- 1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
- 2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных

навыков, сохранение и укрепление здоровья.

3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.

Задание №3. Физическое здоровье человека – это:

- 1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды;
- 2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.

Задание №4. Для оценки состояния дыхательной системы используются

- 1) антропометрические показатели;
- 2) пульсометрия;
- 3) динамометрия;
- 4) проба Штанге

Задание №5. При физических длительных циклических нагрузках с малой частотой движения в организме человека сжигаются:

- а) углеводы;                              б) жиры;                              в) белки;                              г) аминокислоты.

Задание №6. Строевые упражнения – это:

- А. совместные действия в строю  
Б. поточные комбинации;  
В. сочетания движениями различными частями тела;  
Г. метания, лазания и т.д.

Задание № 7. Установите соответствие между понятием и толкованием

А. Сила	1 Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
Б. Выносливость	2 Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.
В. Координационные способности	3 Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности
Г. Гибкость	4 Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

Задание № 8. Установите соответствие между понятием и толкованием

А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования	1.Йога
Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	2.Дыхательная гимнастика
В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии	3.Стрейтчинг
Г. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	4.Аквааэробика
Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	5 Воркаут

Задание № 9. В какой последовательности нужно расположить фазы прыжка в длину с разбега:

- А. разбег,    Б. отталкивание,  
В. приземление                                      Г. полет

Задание № 10. Расставьте виды спорта в порядке возрастания количества игроков в команде

- а) футбол,              б) баскетбол,              г) волейбол,              в) гандбол

#### Перечень заданий открытого типа

Задание №1. В каком городе проходили летние Олимпийские игры в 2020 г.?

Задание №2. Назовите вид спорта, в который входит подъём штанги

Задание №3. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

Задание №4. Как называется бег в лесу по пересечённой местности на средние и длинные дистанции?

Задание №5. Дополните фразу: Наука о здоровом образе жизни называется \_\_\_\_\_.

Задание №6. Дополните фразу: Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется \_\_\_\_\_.



## 5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

### 5.1. Критерии оценки текущего контроля и промежуточной аттестации

В ФГБОУ ВО «ДГТУ» 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		<p>Показывает высокий уровень освоения результатов, т.е.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует глубокое и прочное освоение материала;</li> <li>- исчерпывающе, четко, последовательно, грамотно и логически стройно излагает теоретический материал;</li> <li>- правильно формирует определения;</li> <li>- демонстрирует умения самостоятельной работы с нормативно-правовой литературой;</li> <li>- умеет делать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
«Хорошо» - 4 балла		<p>Показывает достаточный уровень освоения результатов, т.е.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует достаточно полное знание материала, основных теоретических положений;</li> <li>- достаточно последовательно, грамотно логически стройно излагает материал;</li> <li>- демонстрирует умения ориентироваться в нормативно-правовой литературе;</li> <li>- умеет делать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
«Удовлетворительно» - 3 балла	Зачтено	<p>Показывает пороговый уровень освоения результатов, т.е.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует общее знание изучаемого материала;</li> <li>- испытывает затруднения при ответах на дополнительные вопросы;</li> <li>- знает основную рекомендуемую литературу;</li> <li>- умеет строить ответ в соответствии со структурой излагаемого материала.</li> </ul>
«Неудовлетворительно» - 2 балла	Не зачтено	<p>Ставится в случае:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- незнания значительной части программного материала;</li> <li>- не владения понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>- допущения существенных ошибок при изложении учебного материала;</li> <li>- неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- неумения делать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>

### Критерии оценки тестовых заданий

Таблица 4

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

КЛЮЧИ К ЗАДАНИЯМ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Таблица 5

Формируемые результаты	№ задания	Ответ
Личностные, метапредметные	<b>Задания закрытого типа</b>	
	№1	2
	№2	2
	№3	А-3, Б-4 В-1, Г-2
	№4	А-4, Б-3, В-2, Г-1
	№5	вагбед
	<b>Задания открытого типа</b>	
	№1	II
	№2	предупреждение
	№3	Токио
	№4	валеология
№5	сила	
ОК 08, предметные	<b>Задания закрытого типа</b>	
	№ 1	б
	№ 2	А
	№ 3	А-4, Б-3, В-2, Г-1
	№ 4	А-5, Б-4, В-2, Г- 3, Д-1
	№ 5	абгв
	<b>Задания открытого типа</b>	
	№ 1	тяжёлая атлетика
	№ 2	выносливость
	№ 3	кросс
	№ 4	валеология
№ 5	профессионально-прикладная	

**КЛЮЧИ К ЗАДАНИЯМ  
ДЛЯ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ И РЕЗУЛЬТАТОВ**

Таблица 6

<b>Формируемые компетенции и результаты</b>	<b>№ задания</b>	<b>Ответ</b>	
Личностные, метапредметные	<b>Задания закрытого типа</b>		
	№ 1	2	
	№ 2	2	
	№ 3	А-3, Б-4 В-1, Г-2	
	№ 4	А-4, Б-3, В-2, Г-1	
	№ 5	вагбед	
	№ 6	авгб	
	<b>Задания открытого типа</b>		
	№ 1	II	
	№ 2	предупреждение	
	№ 3	Токио	
	№ 4	валеология	
	№ 5	сила	
	ОК 08, предметные	<b>Задания закрытого типа</b>	
		№ 1	2
№ 2		2	
№ 3		2	
№ 4		4	
№ 5		6	
№ 6		А	
№ 7		А-4, Б-3, В-2, Г-1	
№ 8		А-5, Б-4, В-2, Г-3, Д-1	
№ 9		абгв	
№ 10		авбг	
<b>Задания открытого типа</b>			
№ 1		Токио	
№ 2		тяжёлая атлетика	
№ 3		выносливость	
№ 4		кросс	
№ 5		валеология	
№ 6		профессионально-прикладная	

**Критерии оценки тестовых заданий, заданий на дополнение, с развернутым ответом и на установление правильной последовательности**

Верный ответ - 2 балла.

Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.

**Критерии оценки заданий на сопоставление**

Верный ответ - 2 балла

1 ошибка - 1 балл

более 1-й ошибки или ответ отсутствует - 0 баллов