

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)



УТВЕРЖДАЮ
Директор КИТП

Н.Е. Мишулина

«20» марта 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

09.02.09 Веб-разработка
Разработчик веб приложений

Владимир, 2025

Фонд оценочных материалов учебной дисциплины профессиональной подготовки «Физическая культура» разработал преподаватель КИТП Лаврентьев А.Б.

Фонд оценочных материалов учебной дисциплины рассмотрен и одобрен на заседании УМК специальности 09.02.09 Веб-разработка протокол № 1 от «10» марта 2025 г.

Председатель УМК специальности  И.Е. Жигалов

Фонд оценочных материалов учебной дисциплины рассмотрен и одобрен на заседании УМК КИТП протокол № 8 от «17» марта 2025 г.

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

| Формируемые компетенции | Результаты обучения по дисциплине | Наименование оценочного средства |
|-------------------------|--|--|
| ОК 04 | <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – 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. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; – Организовывать работу коллектива и команды. | Практические работы, итоговый тест, дифференцированный зачет |
| ОК 08 | <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> –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. | Практические работы, итоговый тест, дифференцированный зачет |

2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Текущий контроль знаний в рамках изучения дисциплины «Физическая культура» предполагает оценивание выполнения практических работ.

В рамках освоения дисциплины, обучающиеся выполняют 45 практических работ. Каждая работа относится к одному из 6-х рейтинг-контролей и оценивается согласно установленным ниже правилам.

Распределение практических работ

| Название работы | Максимальное количество баллов |
|---|--------------------------------|
| Рейтинг-контроль № 1 | |
| Практическая работа №1 «Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м» | 2 |
| Практическая работа №2 «Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м» | 2 |
| Практическая работа №3 «Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.» | 2 |
| Практическая работа №4 «Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест» | 2 |
| Практическая работа №5 «Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м» | 2 |
| Практическая работа №6 «Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м. Техника бега по дистанции 3000м» | 2 |
| Практическая работа №7 «Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м» | 2 |
| Итог за рейтинг-контроль №1 | 14 |
| Рейтинг-контроль № 2 | |
| Практическая работа №8 «Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м» | 2 |
| Практическая работа №9 «Техника бега на дистанции 3000 м. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Контрольный тест 3000м» | 2 |
| Практическая работа №10 «Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м» | 2 |
| Практическая работа №11 «Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м» | 2 |
| Практическая работа №12 «Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м» | 2 |
| Практическая работа №13 «Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м» | 2 |
| Практическая работа №14 «Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м» | 2 |
| Итог за рейтинг-контроль №2 | 14 |

| Рейтинг-контроль № 3 | |
|--|----|
| Практическая работа №15 «Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м» | 2 |
| Практическая работа №16 «Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м» | 2 |
| Практическая работа №17 «Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м» | 2 |
| Практическая работа №18 «Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке» | 2 |
| Практическая работа №19 «Правила игры. Учебная игра» | 2 |
| Практическая работа №20 «Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках» | 2 |
| Практическая работа №21 «Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении» | 2 |
| Итог за рейтинг-контроль №3 | 14 |
| Рейтинг-контроль № 4 | |
| Практическая работа №22 «Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага)» | 2 |
| Практическая работа №23 «Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках» | 2 |
| Практическая работа №24 «Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков» | 2 |
| Практическая работа №25 «Правила игры. Учебная игра» | 2 |
| Практическая работа №26 «Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху» | 2 |
| Практическая работа №27 «Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу» | 2 |
| Практическая работа №28 «Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча» | 2 |
| Практическая работа №29 «Совершенствование техники видов нападающего удара» | 2 |
| Итог за рейтинг-контроль №4 | 16 |
| Рейтинг-контроль № 5 | |
| Практическая работа №30 «Совершенствование техники видов блокирования» | 2 |
| Практическая работа №31 «Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении» | 2 |
| Практическая работа №32 «Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите» | 2 |
| Практическая работа №33 «Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом» | 2 |
| Практическая работа №34 «Отработка правил в футбол. Учебная игра» | 2 |
| Практическая работа №35 «Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках» | 2 |
| Практическая работа №36 «Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Контрольные тесты. (Штрафной удар)» | 2 |
| Практическая работа №37 «Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках» | 2 |
| Итог за рейтинг-контроль №5 | 16 |
| Рейтинг-контроль № 6 | |
| Практическая работа №38 «Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, | 2 |

| | |
|--|-----------|
| поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс» | |
| Практическая работа №39 «Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками» | 2 |
| Практическая работа №40 «Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп» | 2 |
| Практическая работа №41 «Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами» | 2 |
| Практическая работа №42 «Совершенствование техники упражнений для развития гибкости» | 2 |
| Практическая работа №43 «Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания» | 2 |
| Практическая работа №44 «Освоение прикладных способов плавания» | 2 |
| Практическая работа №45 «Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках» | 2 |
| Итог за рейтинг-контроль №6 | 16 |

Шкала оценивания практических работ

| Оценка выполнения заданий | Критерий оценки |
|---------------------------|---|
| 2 балла | методические указания к практической работе выполнены правильно и в полном объеме, обучающийся правильно ответил на контрольные вопросы |
| 1 балл | методические указания к практической работе выполнены правильно, но не в полном объеме, или допущены ошибки, или обучающийся неправильно ответил на некоторые контрольные вопросы |
| 0 баллов | методические указания к практической работе выполнены неправильно, или обучающийся неправильно ответил на все контрольные вопросы, или работа отсутствует |

Оценочные средства практических работ студентов проверяются на занятиях в соответствии с учебным планом, методические рекомендации содержатся в документах «Методические указания к практическим работам по дисциплине «Физическая культура», и доводится до сведения обучающихся исключительно в ходе применения этих оценочных средств в процессе обучения. Общее распределение баллов текущего контроля по видам учебных работ представлено в таблице ниже.

Распределение баллов

| п/п | Наименование занятий | Максимальное количество баллов |
|-----|----------------------------|--------------------------------|
| 1 | Рейтинг-контроль №1 | 14 |
| 2 | Рейтинг-контроль №2 | 14 |
| 3 | Рейтинг-контроль №3 | 14 |
| 4 | Рейтинг-контроль №4 | 16 |
| 5 | Рейтинг-контроль №5 | 16 |
| 6 | Рейтинг-контроль №6 | 16 |
| | Всего по дисциплине | 90 |

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

К сдаче дифференцированного зачета по дисциплине «Физическая культура» допускаются обучающиеся, полностью выполнившие программу дисциплины: получившие 1 или более баллов за каждую практическую работу.

Дифференцированный зачет по дисциплине «Физическая культура» оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

Оценка за дифференцированный зачет складывается из 2-х компонентов: текущая работа обучающегося в течение семестра (не более 90 баллов), ответы на теоретические вопросы и решение практических задач в рамках промежуточной аттестации (не более 10 баллов).

Порядок формирования оценки за текущую работу в течение семестра представлено в разделе 2 «Оценочные средства для текущего контроля знаний по учебной дисциплине».

Теоретические вопросы и примеры практических заданий, которые используются в рамках промежуточной аттестации, представлены в приложении 1.

Шкала оценивания ответов на теоретические вопросы и выполнения практических заданий в рамках промежуточной аттестации представлена в таблице ниже.

| Оценка в баллах | Критерии оценивания |
|-----------------|---|
| 9-10 | Обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач, подтверждает полное освоение требований, предусмотренных программой экзамена |
| 6-8 | Обучающийся показывает твердое знания материала, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, допуская некоторые неточности; демонстрирует хороший уровень освоения материала, информационной и коммуникативной культуры и в целом подтверждает освоение требований, предусмотренных программой экзамена |
| 3-5 | Обучающийся показывает знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, в целом, не препятствует усвоению последующего программного материала, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ, подтверждает освоение требований, предусмотренных программой экзамена на минимально допустимом уровне |
| Менее 2 | Обучающийся не знает значительной части программного материала |

| | |
|--|--|
| | (менее 50% правильно выполненных заданий от общего объема работы), допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, не подтверждает освоение требований, предусмотренных программой экзамена |
|--|--|

Общая шкала оценивания результатов освоения обучающимся дисциплины и порядок перевода итоговых баллов в оценку представлена в таблице ниже.

| Оценка в баллах | Обоснование | Уровень сформированности требований |
|---|--|--|
| 91 -100 «Отлично» | Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному | Высокий уровень |
| 74-90 «Хорошо» | Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками | Продвинутый уровень |
| 61-73 «Удовлетворительно» | Теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки | Пороговый уровень |
| Менее 60 «Неудовлетворительно» | Теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки | Требования не сформированы |

4. ИТОГОВЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Итоговые тестовые задания применяются для контроля освоения дисциплины. Тест состоит из 20 вопросов. Каждый вопрос оценивается в 1 балл. При полном правильном ответе на вопрос обучающемуся ставится 1 балл за вопрос, иначе ставится 0 баллов.

Максимальное количество баллов, которое можно набрать за тест, — 20 баллов. Уровень освоения дисциплины определяется согласно таблице ниже.

| Уровень освоения дисциплины | Количество набранных баллов |
|------------------------------|-----------------------------|
| Высокий уровень | 18-20 |
| Продвинутый уровень | 14-17 |
| Пороговый уровень | 11-13 |
| Неудовлетворительный уровень | Менее 10 |

Тестовые задания разработаны по всем темам дисциплины и контролируют формирование всех компетенций. Тестовые задания представлены в таблице ниже.

| № п/п | Тестовые задания |
|----------|---|
| 1 | Выберите один правильный ответ. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется: А) эластичностью; Б) гибкостью; В) растяжкой; Г) разминкой. |
| 2 | Выберите один правильный ответ. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется: А) функциональной устойчивостью; Б) биохимической экономизацией; В) тренированностью; Г) выносливостью. |
| 3 | Выберите один правильный ответ. Бег на короткие дистанции развивает: А) выносливость; Б) прыгучесть; В) координацию; Г) быстроту. |
| 4 | Выберите один правильный ответ. В какой части тренировочного занятия предусмотрено развитие физических качеств? А) в подготовительной части; Б) в основной части; В) в заключительной части. |
| 5 | Выберите один правильный ответ. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения: А) для мышц ног; Б) типа потягивания; В) махового характера; Г) для мышц шеи. |
| 6 | Выберите один правильный ответ. |

| | |
|----|---|
| | <p>Что такое двигательная активность?</p> <p>А) Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие;</p> <p>Б) Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности;</p> <p>В) Занятие физической культурой и спортом;</p> <p>Г) Количество движений, необходимых для работы организма.</p> |
| 7 | <p>Выберите один правильный ответ.</p> <p>Понятие «Физическая культура» - это:</p> <p>А) отдельные стороны двигательных способностей человека;</p> <p>Б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;</p> <p>В) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств;</p> <p>Г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.</p> |
| 8 | <p>Выберите один правильный ответ.</p> <p>Физическая культура ориентирована на совершенствование...</p> <p>А) физических и психических качеств людей;</p> <p>Б) техники двигательных действий;</p> <p>В) работоспособности человека;</p> <p>Г) природных физических свойств человека.</p> |
| 9 | <p>Выберите один правильный ответ.</p> <p>Физическая подготовленность характеризуется:</p> <p>А) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;</p> <p>Б) уровнем развития физических качеств;</p> <p>В) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения;</p> <p>Г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.</p> |
| 10 | <p>Выберите один правильный ответ.</p> <p>Физическое упражнение – это:</p> <p>А) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи;</p> <p>Б) один из методов физического воспитания;</p> <p>В) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания.</p> |
| 11 | <p>Дайте развернутый ответ на вопрос:</p> <p>Назовите основные двигательные качества.</p> |
| 12 | <p>Дайте развернутый ответ на вопрос:</p> <p>Как определяется уровень развития двигательных способностей человека.</p> |
| 13 | <p>Дайте развернутый ответ на вопрос:</p> <p>Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?</p> |
| 14 | <p>Дайте развернутый ответ на вопрос:</p> <p>Назовите составляющие здорового образа жизни.</p> |
| 15 | <p>Дайте развернутый ответ на вопрос:</p> <p>Какая норма физической активности в день для студента?</p> |
| 16 | <p>Дайте развернутый ответ на вопрос:</p> <p>Как называются упражнения, где сочетаются быстрота и сила?</p> |
| 17 | <p>Дайте развернутый ответ на вопрос:</p> <p>Что такое гиподинамия?</p> |
| 18 | <p>Дайте развернутый ответ на вопрос:</p> <p>В чём заключается первая помощь при ушибах?</p> |
| 19 | <p>Дайте развернутый ответ на вопрос:</p> <p>В чём заключается первая помощь при растяжении?</p> |

| | |
|----|--|
| 20 | <p>Дайте развернутый ответ на вопрос: В состоянии покоя пульс здорового взрослого человека составляет ...</p> |
|----|--|

Ключи к тесту представлены в таблице ниже

| № п/п | Ответ |
|-------|--|
| 1 | Б) |
| 2 | Г) |
| 3 | Г) |
| 4 | Б) |
| 5 | Г) |
| 6 | А) |
| 7 | В) |
| 8 | А) |
| 9 | Б) |
| 10 | В) |
| 11 | гибкость, выносливость, сила, быстрота |
| 12 | контрольными нормативами |
| 13 | выполнение с мячом в руках трех шагов |
| 14 | правильное питание; рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, искоренение вредных привычек |
| 15 | не менее 1 часа ежедневно |
| 16 | скоростно-силовыми |
| 17 | малоподвижный образ жизни |
| 18 | поврежденное место следует охладить |
| 19 | приложить холод и наложить мягкую фиксирующую повязку |
| 20 | от 60 до 80 ударов в минуту |

**Перечень теоретических вопросов и примеры практических заданий, которые
используются в рамках промежуточной аттестации**

Перечень теоретических вопросов

1. История развития легкой атлетики.
2. История многоборий.
3. Развитие легкой атлетики в России, в мире.
4. Основные виды легкой атлетики.
5. Легкая атлетика как основа физического воспитания.
6. История возникновения баскетбола как вида спорта.
7. Основные изменения в правилах игры.
8. Характерные особенности баскетбола как вида спорта.
9. Требования, предъявляемые к баскетбольной площадке. Разметка линий.
10. Инвентарь для игры в баскетбол. Его эволюция.
11. Плавание в России (возникновение развитие).
12. Последовательность обучения, не умеющего плавать.
13. Последовательность и методы обучения плаванию кроль на груди.
14. Последовательность и методы обучения плаванию кроль на спине.
15. Правила поведения меры предупреждения травматизма при занятиях в бассейне и на открытых водоемах.

Примеры практических заданий

1. Исследование физического развития.
2. Оценка физического развития методом стандартов и индексов.
3. Коррекция показателей физического развития.
4. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).
5. Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса.
6. Организация оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия.
7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Основы методики массажа и самомассажа.