

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ухтинский государственный технический университет»
(УГТУ)
филиал Ухтинского государственного технического университета
в г. Усинске
(УФ УГТУ)
(среднего профессионального образования)

УТВЕРЖДАЮ
И. о. директора филиала
_____ О. В. Филиппова
« ____ » _____ 20__ г.

КОМПЛЕКС ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
СГ.04 «Физическая культура»
образовательной программы
среднего профессионального образования
по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным
обеспечением

г. Усинск
2026

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1 Область применения

Комплект оценочных средств (далее – КОС) предназначен для контроля и оценки результатов прохождения учебной дисциплины ОУП.12 «Физическая культура» образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ОП СПО) по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

1.2 Результаты освоения компетенции

В результате проведения промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется комплексная оценка овладения следующими профессиональными и общими компетенциями:

Код	Результат освоения компетенции
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В соответствии с учебным планом и рабочей программой предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные требованиями ФГОС по дисциплине ОУП.12 «Физическая культура» направленные на формирование общих компетенций, а также личностных результатов в рамках программы воспитания.

3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

4. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

4.1 Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка выполнения заданий на практических занятиях	Дифференцированный зачет
31. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка по результатам устного опроса	Дифференцированный зачет
32. Знать основы здорового образа жизни	Оценка по результатам устного опроса	Дифференцированный зачет

4.2 Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений.

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания		
	У1	31	32
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Разновидности техники бега со старта	Выполнение контрольных нормативов		
Тема 1.2. Особенности начала занятия по легкой атлетике	Выполнение контрольных нормативов.		
Тема 1.3. Скоростно-силовые виды легкой атлетики	Выполнение контрольных нормативов		
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Основные приемы используемые при игре в баскетбол	Выполнение контрольных нормативов		
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Основные приемы используемые при игре в волейбол	Выполнение контрольных нормативов		
Раздел 4. Футбол			
Тема 4.1. Основные приемы используемые при игре в футбол	Выполнение контрольных нормативов		

4.3 Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации.

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания		
	У1	31	32
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Разновидности техники бега со старта	оценка выполнения контрольных нормативов		
Тема 1.2. Особенности начала занятия по легкой атлетике	оценка выполнения контрольных нормативов		
Тема 1.3. Скоростно-силовые виды легкой атлетики	оценка выполнения контрольных нормативов		
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Основные приемы используемые при игре в баскетбол	оценка выполнения контрольных нормативов		
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Основные приемы используемые при игре в волейбол	оценка выполнения контрольных нормативов		
Раздел 4. Футбол			
Тема 4.1. Основные приемы используемые при игре в футбол	оценка выполнения контрольных нормативов		

5. Структура контрольного задания

5.1. Текст задания

4.1.1.Выполнение обязательных контрольных заданий для определения и оценки уровня физической подготовленности.

Примерные обязательные контрольные задания:
(выполняются в течение 5 семестра)

- Бег 30 м
- Бег 60 м
- Бег 100 м
- Челночный бег 3X10 м
- Прыжки в длину с места
- Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек
- Бег 3000м
- Бег 2000м
- Наклон вперед из положения стоя
- Подтягивание на перекладине
- Выполнение основных приемов, используемых при игре в баскетбол
- Выполнение основных приемов, используемых при игре в волейбол
- Выполнение основных приемов, используемых при игре в футбол

5.1.2.Выполнение реферата (по выбору).

Темы:

- Взаимосвязь физической культуры и спорта с выбранной профессией.
- Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
- Прикладная физическая культура при малоподвижном и однообразном труде.
- Основные принципы составления комплексов производственной гимнастики по профессии.
- Виды оздоровительной физической культуры.
- Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека.
- Питание, его значение при занятиях физической культурой и спортом.

Методические рекомендации по выполнению реферата:

Реферат – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного выступления содержания научной работы, результатов изучения научной проблемы, обзор соответствующих литературных и других источников. Как правило, реферат имеет научно-информационное назначение.

Это самостоятельная работа обучающегося и студента, в которой раскрывается суть исследуемой проблемы, изложение материала носит проблемно-тематический характер, показываются различные точки зрения на проблему. Содержание реферата должно быть логичным.

Выбор темы реферата определяется студентами самостоятельно в соответствии с перечнем тем рефератов. Темы рефератов разрабатывает преподаватель учебной дисциплины.

Реферат, как правило, содержит следующие структурные элементы:

1. титульный лист
2. оглавление
3. введение
4. основная часть
5. заключение
6. список использованных источников
7. приложения (при необходимости)

Титульный лист оформляется в соответствии с требованиями учебного заведения. В оглавлении приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении дается общая характеристика реферата: обоснование темы реферата, ее актуальность, значимость; перечисление вопросов, рассматриваемых в реферате; определение целей и задач работы; обзор источников и литературы. Введение должно быть кратким.

В основной части излагается содержание темы. Эту часть рекомендуется разделить на 2 - 4 вопроса, раскрывающих сущность проблемы. Увеличивать число вопросов не следует, так как это приведет к их поверхностной разработке или значительному превышению объема реферата. Изложение каждого вопроса надо четко ограничивать с тем, чтобы можно было ясно видеть, где начинается и где заканчивается их освещение.

Содержание основной части должно точно соответствовать теме реферата и полностью её раскрывать.

Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное

изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники.

В заключении подводятся итоги и даются обобщенные основные выводы по теме реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата. В заключении студент также может изложить собственные впечатления и мнения, указать те проблемные вопросы, которые остались невыясненными и заслуживают дополнительного исследования.

Список использованных источников является составной частью работы и отражает степень изученности рассматриваемой проблемы. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их должно быть не менее 5-7.

В приложения следует относить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы, графики, схемы, инструкции, формы документов и т.п.). Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах.

Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов.

5.2. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение контрольных нормативов	
З1. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	соответствует требованиям к защите реферата	
З2. Знать основы здорового образа жизни	соответствует требованиям к защите реферата	

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м	16-17	4,4 и выше	5,1–4,5	5,2 и ниже	4,8 и выше	6,0–4,9	6,1 и ниже
			18 и ст.	4,3	5,1–4,4	5,2	4,8	6,0–4,9	6,1
		Бег 60 м	16-17	7,7 и выше	8,0-7,8	8,1 и ниже	8,5 и выше	8,8-8,6	8,9 и ниже
			18 и ст.	7,6	8,0-7,7	8,1	8,4	8,8-8,5	8,9
		Бег 100 м	16-17	14,2 и выше	15,0-14,3	15,1 и ниже	17,2 и выше	18,0-17,3	18,1 и ниже
			18 и ст.	13,2	13,8-13,3	13,9 и ниже	15,7 и выше	16,3-15,8	16,4 и ниже
2	Координационные	Челночный бег	16-17	7,2 и выше	7,5–7,3	7,6 и ниже	8,4 и выше	8,7–8,5	8,8 и ниже

		3'10 м, с	18 и ст.	7,2	7,5–7,3	7,6	8,4	8,7–8,5	8,8
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16-17 18 и ст.	240 и выше 240	220–239 220–239	219 и ниже 219	190 и выше 190	180–189 180-189	179 и ниже 179
		Метание гранаты (500гр дев. и 700гр юн)	16-17 18 и ст.	35 и выше 35 и выше	30-34 34-30	29 и ниже 29 и ниже	22 и выше 22 и выше	18-21 18-21	17 и ниже 17 и ниже
		Поднимание туловища из положения лежа за 30сек.	16-17 18 и ст.	30 и выше 30 и выше	26-29 26-29	25 и ниже 25 и ниже	26 и выше 26 и выше	23-25 23-25	24 и ниже 24 и ниже
4	Выносливость	Бег 3000 м	16-17 18 и ст.	13.00 мин и выше 12.00	13.50–13.01 12.35-12.01	13.51 и ниже 12.36			
		Бег 2000 м	16-17 18 и ст.				10.00 и выше 10.15 и выше	11.30-10.01 11.50-10.16	11.31 и ниже 11.51 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16-17 18 и ст.	Достать ладонями пола Достать ладонями пола	Достать пальцами пола Достать пальцами пола		Достать ладонями пола Достать ладонями пола	Достать пальцами пола Достать пальцами пола	
6	Силовые	Подтягивание на перекладине	16-17 18 и ст	12 и выше 12	10-11 10-11	9 и ниже 9	15 и выше 15	10-14 10-14	9 и ниже 9

По результатам защиты реферата выставляется оценка за выполненный реферат.

Оценку «отлично» получают работы, в которых делаются самостоятельные выводы, дается аргументированная критика и самостоятельный анализ фактического материала на основе глубоких знаний литературы по данной теме.

Оценка «хорошо» ставится тогда, когда в работе, выполненной на достаточном теоретическом уровне, полно и всесторонне освещаются вопросы темы, но нет должной степени самостоятельности.

Оценку «удовлетворительно» имеют работы, в которых правильно освещены основные вопросы темы, но не проявилось умение логически стройного их изложения, самостоятельного анализа источников, содержатся отдельные ошибочные положения.

Оценку «неудовлетворительно» студент получает в случае, когда не может ответить на замечания, не владеет материалом работы, не в состоянии дать объяснения выводам и теоретическим положениям данной проблемы. В этом случае студенту предстоит повторная защита.

Перечень материалов, оборудования и информационных источников:

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования[текст]. / А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер,- М.: Издательский центр «Академия», 2012.-304с.

2. Вайнер, Э.Н. Валеология[текст].. — М., 2008.
3. Вайнер, Э.Н., Волынская Е.В. Валеология [текст].: учебный практикум. — М., 2008.

Дополнительные источники:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура [текст]. — М., 2006.
2. Бирюкова, А.А. Спортивный массаж [текст]: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева, А.А. Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью [текст]. . — Кострома, 2007.
4. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании[текст].. — М., 2006.
5. Лях, В.И. Физическая культура[текст]: учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общей ред. В.И.Ляха. -2-е изд.- М.: Просвещение, 2007.-237 с.: ил.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе[текст]. / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2008.
7. Туревский, И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры[текст].. — М., 2006.
8. Хрущев, С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания [текст].: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ухтинский государственный технический университет»
(УГТУ)
филиал Ухтинского государственного технического университета
в г. Усинске
(УФ УГТУ)
(среднего профессионального образования)

УТВЕРЖДАЮ
И. о. директора филиала
О.В. Филиппова
«20» 06 г.


(подпись) (И. О. Фамилия)
« » 20 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)
« » 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: Физическая культура

Индекс: СГ.04

Специальность: 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Форма обучения: очная

Курс (ы): 2-4

Семестр (ы): 3-7

г. Усинск
2026

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 24 февраля 2025 г. № 138, зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации 31 марта 2025 года, регистрационный № 81696, входящим в укрупнённую группу специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Разработчик Сорохиско В.В. преподаватель СПО УФ УГТУ.

Рассмотрено на заседании ученого совета УФ УГТУ (протокол от 26.05.2026 № 06).

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора УФ УГТУ
по учебной работе



О.В. Филиппова