

Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Мамадышский политехнический колледж».

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ТО

В.В.Файзреева

«*01*» *сентября* 2022г.

### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
по учебной дисциплине

ОГСЭ 04. Физическая культура (Адаптивная).

09.02.01. Компьютерные системы и комплексы.

Мамадыш  
2022

Фонд оценочных средств разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 09.02.01. Компьютерные системы и комплексы.  
(утв. приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ №1565 от 9 декабря 2016 г.)

Обсужден и одобрен на заседании цикловой методической комиссии общегуманитарных и социально-экономических дисциплин

Разработали преподаватели:

  
\_\_\_\_\_ Д.А. Гибадуллин  
  
\_\_\_\_\_ Э.Н. Зиннатова

Протокол № 1  
«29» 08 2022 г.

Председатель ПЦК  Л.В. Ямалиева

Комплект контрольно-оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура» разработан на основе Федеральных государственных образовательных стандартов по профессиям. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**Организация-разработчик:** ГАПОУ «Мамадышский политехнический колледж».

Разработчики: Зиннатова Эндже Нургалиевна, руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории.

Гибадуллин Дамир Айратович, преподаватель первой квалификационной категории.

### **Пояснительная записка**

Содержание **теоретической части дифференцированного зачета** соответствует требованиям к уровню знаний выпускников ГАПОУ МПК по дисциплине физическая культура состоит из 30 вопросов и включает в себя следующие разделы:

- Теоретико-методические основы физкультурно-спортивной деятельности;
- Медико-биологические основы двигательной деятельности;
- История физической культуры и спорта.

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

1. **Закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «1», «2», «3» или «4»;

## 1. Паспорт комплекта оценочных средств

### 1. Область применения комплекта оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения раздела учебной дисциплины «Физическая культура».

Аттестация проводится в форме *дифференцированного зачета*

### 2. Проверяемые результаты обучения:

В результате изучения раздела «Физическая культура» обучающийся, должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

### Должен знать и уметь:

Код	Результаты освоения (объект обследования)	Основные показатели оценки результата
З <sub>1</sub>	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.
З <sub>2</sub>	Основы здорового образа жизни	- Знать основы профилактики профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
У <sub>1</sub>	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- Уметь организовать и провести индивидуальный, коллективный и семейный отдых; - Участие в массовых спортивных соревнованиях; - Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

## **2. Задания для оценки освоения учебной дисциплины «Физическая культура»**

### **Теоретическая часть**

#### **1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:**

- 1.укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- 2.совершенствовании природных, физических свойств людей,
- 3.обучении двигательным действиям и повышении работоспособности:

#### **2. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?**

- 1.знания, принципы, правила и методика использования упражнений;
- 2.виды гимнастики, спорта, игр.
- 3.обеспечение безопасности жизнедеятельности

#### **3. Под физическим развитием понимается:**

- 1.процесс изменения морфо - функциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни;
- 2.процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
- 3.размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения.

#### **4. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:**

- 1.от технической и физической подготовленности занимающихся;
- 2.от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
- 3.от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

#### **5. Что называется осанкой человека?**

- 1.вертикальное положение тела человека;
- 2.формы позвоночника;
- 3.привычная поза человека в вертикальном положении.

#### **6. Что является объективным показателем состояния здоровья?**

- 1.частота сердечных сокращений;
- 2.крепкий сон;
- 3.аппетит

**7. С какой целью планируют режим дня?**

1. с целью организации рационального режима питания;
2. с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
3. с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

**8. Каковы причины нарушения осанки?**

1. привычка держать голову прямо;
2. привычка к неправильным позам;
3. слабая мускулатура

**9. Физическими упражнениями принято называть:**

1. определенным образом организованные двигательные действия;
2. движения, способствующие повышению работоспособности;
3. действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме

**10. Основным специфическим средством физического воспитания является:**

1. физическое упражнение;
2. соблюдение режима дня;
3. закаливание

**11. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:**

1. через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений;
2. правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
3. пить минеральную воду

**12. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:**

1. силовых упражнений;
2. скоростных упражнений;
3. упражнений на координацию

**13. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**

1. двигательный режим;
2. рациональное питание;
3. личная и общественная гигиена

**14. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?**

1. 120 - 130 уд/мин;
2. 40 - 50 уд/мин
3. 70 - 80 уд/мин

**15. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?**

1. выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг;
2. выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома;
3. амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения

**16. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?**

1. 90 уд/мин
2. 150 уд/мин
3. 180 уд/мин

**17. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?**

1. беспокойный сон;
2. жизнерадостное настроение;
3. вялость, постоянное желание спать

**18. Что является субъективным показателем состояния здоровья?**

1. жизненная емкость легких;
2. хорошее самочувствие;
3. частота сердечных сокращений

**19. Что необходимо сделать при ушибах?**

1. наложить стерильную повязку;
2. наложить холодный компресс на 20 - 30 мин;
3. массировать место ушиба.

**20. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:**

1. сохранение и укрепление здоровья;
2. развитие физических качеств человека;
3. поддержание высокой работоспособности людей.

**21. Что означает принцип закаливания - систематичность?**

1. принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
2. принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
3. принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи

**22. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

1. правила соревнований;
2. программа соревнований;
3. положение соревнований

**23. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?**

1. учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
2. выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся;
3. такова традиция

**24. Каким должен быть вдох и выдох?**

1. более продолжительный вдох по отношению к выдоху;
2. одинаковыми по продолжительности;
3. более продолжительным выдох по отношению к вдоху;

**25. Каков один из принципов закаливания?**

1. постепенность;
2. решительность;
3. однообразие.

**26. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:**

1. достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;
2. физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни;
3. легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы.

**27. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...**

1. затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
2. затылком, ягодицами, пятками;
3. затылком, спиной, пятками;

**28. Личная гигиена включает в себя:**

1. уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
2. организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;
3. водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

**29. Основную часть урока рекомендуется начинать с...**

1. разучивания координационно сложных действий;
2. закрепления сформированных навыков;
3. совершенствования гибкости

**30. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?**

- 1 - прыжки и бег;                    2 - потягивание;                    3 - упражнения для мышц ног;
- 4 - упражнения для мышц туловища; 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Продолжительность работы составляет 45 минут.

Содержание практической части зачета заключается в выполнении основных упражнений оценки физической подготовленности и двигательных умений обучающихся основной и подготовительной медицинских групп за счет часов учебной дисциплины, соответствующие требованиям ВФСК «ГТО» которые включают:

- бег 100 метров;
- бег 2000 метров для девушек, 3000 метров для юношей;
- подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки).
- подъем туловища за 60 секунд;
- наклон вперед из положения стоя прямыми ногами (см);
- прыжок в длину места (см);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

**Эталоны ответов к вопросам тестовой работы.**

1. 1
2. 3
3. 3
4. 3
5. 3
6. 3
7. 2
8. 3
9. 1
10. 1
11. 2
12. 1
13. 1
14. 3
15. 3
16. 3
17. 2
18. 3
19. 2
20. 3
21. 1
22. 3
23. 2
24. 3
25. 1
26. 2
27. 1
28. 1
29. 1

30. 2-Потягивание, 5-упражнения для мышц рук и плечевого пояса, 4-упражнения для мышц туловища, 3-упражнения для мышц ног, 1- прыжки и бег.

### Практическая часть

(нормативы)

	Виды упражнений	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		Оценка			Оценка		
		3	4	5	3	4	5
Скоростные	Бег 100 м	15.0	14.5	13.6	17.8	17.0	16.2
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	9.0	8.4	7.9	10.0	9.3	8.9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150	170	205	130	150	170
Выносливость	Бег 2000м, мин. сек				11,3	11,0	10,3
	Бег 3000 м, мин. сек	15	14	13			
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	6	8	10	8	10	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	9	12			
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине				27	32	37

#### 2.4 Критерии оценивания тестового задания

Правильное решение каждого из заданий оценивается 1 баллом.

<b>17 баллов – 21 балл</b>	<b>«3» (удовлетворительно)</b>
<b>22 балла – 26 баллов</b>	<b>«4» (хорошо)</b>
<b>27 баллов – 30 баллов</b>	<b>«5» (отлично)</b>