

Министерство образования и науки РТ  
ГАПОУ «Казанский радиомеханический колледж»

Рассмотрено  
на заседании ПЦК \_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от «2» сентября 2021  
Председатель ПЦК В.Зинур



Утверждаю  
Зам. директора по УР  
Н.А. Коклюгина  
\_\_\_\_\_ 2021 г.

**Комплект  
контрольно-оценочных средств  
по учебной дисциплине**

ОГСЭ 04 «Физическая культура»

код и наименование

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)  
по ППССЗ/ППКРС

09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы»

код и наименование

базовой

ПОДГОТОВКИ

базовой или углубленной (выбрать для ППССЗ)

Казань, 2021

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по ППССЗ 09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы» программы учебной дисциплины ОГСЭ 04 «Физическая культура»

Разработчики:

ГАПОУ КРМК

\_\_\_\_\_ (место работы)

преподаватель  
(занимаемая должность)

Попова О.П.  
(инициалы, фамилия)

РАССМОТРЕНО

Предметной цикловой комиссией

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке
3. Оценка освоения учебной дисциплины:
  - 3.1. Формы и методы оценивания
  - 3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины
4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине
5. Приложения.

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ 04 «Физическая культура» обучающийся должен

### **уметь:**

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

### **знать:**

З2 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З3 основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен освоить соответствующие общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет

**Паспорт  
фонда оценочных средств**

по дисциплине ОГСЭ 04 «Физическая культура»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	ОК 2,3,6	Устный опрос; Написание СРС по заданной теме; Тестирование
2	Раздел 2. Легкая атлетика	ОК 2,3,6	Устный опрос; Написание СРС по заданной теме; Подготовить сообщение с презентацией по заданной теме; Тестирование; Реферат.
3	Раздел 3. Футбол	ОК 2,3,6	Устный опрос; Написание СРС по заданной теме; Тестирование; Реферат.
4	Раздел 4. Волейбол.	ОК 2,3,6	Устный опрос; Написание СРС по заданной теме; Подготовить сообщение с презентацией по заданной теме; Тестирование; Реферат.
5	Раздел 5. Баскетбол	ОК 2,3,6	Устный опрос; Написание СРС по заданной теме; Тестирование; Реферат
6	Раздел 6. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	ОК 2,3,6	Устный опрос; Написание СРС по заданной теме; Тестирование; Реферат
7	Раздел 7 . Гимнастика.	ОК 2,3,6	Устный опрос; Написание СРС по

			заданной теме; Тестирование; Реферат
8	Раздел 8. Лыжная подготовка.	ОК 2,3,6	Устный опрос; Написание СРС по заданной теме; Тестирование; Реферат

\* Наименование темы (раздела) или тем (разделов) берется из рабочей программы дисциплины.

## 2. Оценка освоения учебной дисциплины:

### 2.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат общие компетенции (ОК), приобретенные умения (У) и знания (З).

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

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые результаты ОК,У,З	Форма контроля	Проверяемые результаты ОК,У,З	Форма контроля	Проверяемые результаты ОК,У,З
Раздел 1 Теоретические знания			Теоретическое тестирование	ОК 02 31-4	Дифференцированный зачет	ОК 02, 31-4
Раздел 2 Легкая атлетика	Практические нормативы	ОК 02,03,06 У1-3 32-4	Практические нормативы	ОК 02,03,06 У1-3 32-4	Дифференцированный зачет	ОК 02,03,06 У1-3 32-4
Раздел 3 Футбол	Практические нормативы	ОК 02,03,06 У1-3 32-4	Практические нормативы	ОК 02,03,06 У1-3 32-4	Дифференцированный зачет	ОК 02,03,06 У1-3 32-4
Раздел 4 Баскетбол	Практические нормативы	ОК 02,03,06 У1-3 32-4	Практические нормативы	ОК 02,03,06 У1-3 32-4	Дифференцированный зачет	ОК 02,03,06 У1-3 32-4
Раздел 5 Волейбол	Практические нормативы	ОК 02,03,06 У1-3 32-4	Практические нормативы	ОК 02,03,06 У1-3 32-4	Дифференцированный зачет	ОК 02,03,06 У1-3 32-4
Раздел 6 Гимнастика	Практические нормативы	ОК 02,03,06 У1-3 32-4	Практические нормативы	ОК 02,03,06 У1-3 32-4	Дифференцированный зачет	ОК 02,03,06 У1-3 32-4
Раздел 7 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Практические нормативы	ОК 02,03,06 У1-3 32-4	Практические нормативы	ОК 02,03,06 У1-3 32-4	Дифференцированный зачет	ОК 02,03,06 У1-3 32-4
Раздел 8 Лыжная подготовка	Практические нормативы	ОК 02,03,06 У1-3 32-4	Практические нормативы	ОК 02,03,06 У1-3 32-4	Дифференцированный зачет	ОК 02,03,06 У1-3 32-4

### 3. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины.

#### 3.1. Теоретическое тестирование

##### Тема №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Первые Олимпийские игры были проведены:  
А) 1034 г. в США; Б) 776 г. до н.э. в Греции; В) 896 г. до н.э. в Риме; Г) 1428 г. в Праге.
2. Первые Олимпийские игры современности были проведены:  
А) 1896 в Греции Б) 1734 в Риме В) 1928 в Москве Г) 1900 в Китае
3. Московская Олимпиада была проведена:  
А) 1956 г. Б) 1938 г. В) 1972 г. Г) 1980 г.
4. Дайте определение физической культуры:  
А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;  
Б) Физическая культура – средство отдыха;  
В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;  
Г) Физическая культура – средство физической подготовки.
5. Недостаток двигательной активности людей называется:  
А) Гипертонией Б) Гипердинамией В) Гиподинамией Г) Гипотонией
6. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:  
А) 4-6 ч. Б) 5-7 ч. В) 16 ч. Г) 10-12 ч.
7. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:  
А) профессиональная подготовка; Б) профессионально-прикладная подготовка;  
В) профессионально-прикладная физическая подготовка; Г) спортивно – техническая подготовка.
8. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:  
А) физическое воспитание; Б) физическое состояние;  
В) физическая подготовка; Г) физическая нагрузка.

##### Тема № 2. Социально – биологические основы физической культуры

1. Костная система человека состоит:  
А) из 150 костей; Б) из 80 костей; В) из 200 костей; Г) из 250 костей
2. Кости соединяются с помощью:  
А) мышц; Б) суставов; В) сухожилий; Г) жгутиков.
3. Мышечная система включает около:  
А) 400 мышц; Б) 600; В) 500; Г) 300.
4. Основным источником энергии для мышечного волокна являются:

- А) жиры; Б) углеводы; В) белки; Г) все вместе.
5. Сердечно-сосудистая система состоит:
- А) из мышц; Б) из сердца и кровеносных сосудов; В) костей; Г) крови и лимфы.
6. Общее количество крови у взрослого человека:
- А) 3-4 литра; Б) 4-5 литров; В) 2-3 литра; Г) 1-2 литра.
7. Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем: А) 70 ударов; Б) 60 ударов; В) 40 ударов; Г) 80 ударов.
8. Артериальное давление измеряется:
- А) в килограммах; Б) сантиметрах; В) миллиметрах ртутного столба; Г) сантиметрах кубических.
9. Жизненная емкость легких – это: А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек; Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха; В) объем вдоха и выдоха; Г) разница между вдохом и выдохом.
10. Специализированный отдел центральной нервной системы, регулируемый корой больших полушарий – это: А) головной мозг; Б) спинной мозг; В) вегетативная нервная система; Г) мозжечок.

### **Тема № 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.**

1. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:
- А) здоровье – это отсутствие болезней;
- Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;
- В) здоровье – состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;
- Г) отсутствие вредных привычек у человека.
2. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:
- А) уровень физической подготовленности; Б) уровень здоровья и физического развития;
- В) уровень теоретических знаний; Г) все вместе.
3. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:
- А) несвоевременный прием пищи; Б) систематическое недосыпание;
- В) малое пребывание на свежем воздухе; Г) курение; Д) все вместе.
4. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:
- А) закаливающие процедуры; Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;
- В) отказ от вредных привычек; Г) организация целесообразного режима двигательной активности; Д) все вместе.
5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:
- А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- Б) конфликты с окружающими; В) злоупотребление алкоголем; Г) все вместе.

6. Обычной нормой ночного сна студента считается  
А) 7 - 8 часов; Б) 5-6 часов; В) 3- 4 часа; Г) 10-12 часов.
7. Главное правило полноценного питания не менее  
А) одного раза в день; Б) 2 - 3 раза в день; В) 3-4 раза в день; Г) 4-5 раз в день.
8. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой  
А) 3 - 4 часа в неделю; Б) 8 - 12 часов в неделю;  
В) 14 - 16 часов в неделю; Г) 16 -18 часов в неделю.
9. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:  
А) массаж, контрастный душ; Б) гигиена одежды и обуви;  
В) уход за полостью рта и зубами; Г) здоровый образ жизни.
- 10.Личная гигиена включает:  
А) соблюдение распорядка дня; Б) уход за телом;  
В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм; Г) все перечисленное.

**Тема № 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

1. Учебное время студентов в среднем составляет:  
А) 40 - 44 часа в неделю; Б) 52 - 58 часов неделю;  
В) 60 - 64 часа в неделю; Г) 70-72 часа в неделю.
2. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:  
А) на вегетативную нервную систему; Б) на дыхательную систему;  
В) на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг; Г) на подкорку головного мозга.
3. Работоспособность - это способность человека выполнять:  
А) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;  
Б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;  
В) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;  
Г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.
4. Наиболее работоспособны студенты, отнесенные:  
А) к «утреннему» типу - «жаворонки»; Б) «вечернему» типу - «совы»;  
В) промежуточному типу между «жаворонками» и «совами»; Г) к добросовестным и исполнительным.
5. Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:  
А) вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;  
Б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;  
В) эмоционального переживания;  
Г) нервного расстройства.
6. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:  
А) активного отдыха; Б) пассивного отдыха;  
В) психоэмоциональной разгрузки; Г) аутотренинг.
7. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:  
А) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;

- Б) нормализованная двигательная активность;
  - В) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;
  - Г) все перечисленное.
8. Основной фактор утомления студентов - это:
- А) сама учебная деятельность; Б) полное отсутствие интереса, апатия;
  - В) отсутствие реакции на новые раздражители; Г) снижение ЧСС.

### **Тема № 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания**

1. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:
  - А) физическую подготовленность студента; Б) физиологическую подготовленность студента;
  - В) психическую подготовленность студента; Г) психо-физиологическую подготовленность студента.
2. К средствам физического воспитания относятся:
  - А) физические упражнения; Б) двигательные действия;
  - В) трудовые действия; Г) все перечисленное.
3. Игровой, соревновательный методы относятся:
  - А) к методу спортивного воспитания; Б) методу физического воспитания;
  - В) методу психического воспитания; Г) методу физического развития.
4. Проставьте этапы обучения движениям в определенной последовательности:
  - А) формирование двигательного умения, углублённое детализированное разучивание;
  - Б) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;
  - В) ознакомление, первоначальное разучивание движения.
  - Г) нет правильного ответа.
5. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:
  - А) процесс нормальной жизнедеятельности человека; Б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;
  - В) процесс овладения умением расслабляться; Г) процесс оздоровления физической патологией.
6. Спорт высших достижений и массовый спорт относятся:
  - А) к спортивной подготовке; Б) физической подготовке;
  - В) профессионально-прикладной физической подготовке; Г) к профессиональной подготовке.
7. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу - это:
  - А) закрепощение мышц; Б) расслабление мышц;
  - В) увеличение массы мышц; Г) сокращение мышечных волокон.

### **Тема № 6. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:
  - А) в обеденное время; Б) утренние часы;
  - В) в конце рабочего дня; Г) в свободное время.
2. Гигиеническое, оздоровительное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления - это формы использования:
  - А) самостоятельных занятий; Б) дополнительных занятий;
  - В) учебных занятий; Г) отработки пропущенных занятий.
3. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий -это:
  - А) бокс; Б) ходьба и бег; В) спортивная гимнастика; Г) единоборства.

4. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

А) повышать; Б) снижать; В) оставить на старом уровне; Г) прекратить.

5. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

А) частота сердечных сокращений; Б) результаты выполнения тестов;

В) тренировочные нагрузки; Г) все вместе.

6. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет:

А) 124 удара в минуту; Б) 134 удара в минуту; В) 118 ударов в минуту; Г) 138 ударов в минуту.

7. Суточная потребность "человека в воде составляет:

А) 5 литров; Б) 3 литра; В) 2,5 литра; Г) 4 литра.

8. К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:

А) паровая и суховоздушная бани; Б) солнечные ванны;

В) смена нательного белья; Г) дискотека.

### **Тема № 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

1. Спорт-это:

А) обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры;

Б) занятия, направленные на личное совершенствование безотносительно к достижениям других занимающихся;

В) физическая культура в ее оздоровительном, рекреационном аспектах;

Г) высокий спортивный результат.

2. Структура спортивной классификации предусматривает:

А) присвоение спортивных разрядов и званий; Б) занять определенное место на соревнованиях;

В) добиться определенного количества побед; Г) участие в соревнованиях российского масштаба.

3. Спортивные разряды присваиваются:

А) региональными спортивными организациями на местах; Б) федерациями по видам спорта;

В) преподавателем физического воспитания; Г) заведующим кафедрой физической культуры.

4. Обязательным тестом по ОФП студентов является:

А) бег на 100 м; Б) прыжки в длину с места;

В) приседание на одной ноге; Г) плавание.

5. Внутри техникумовские соревнования по видам спорта - это:

А) российские студенческие Игры; Б) спартакиада техникума;

В) районные соревнования; Г) чемпионат вузов города.

6. К нетрадиционной системе физических упражнений относятся виды спорта:

А) легкая атлетика; Б) баскетбол; В) аэробика; Г) волейбол.

7. Вид спорта, преимущественно развивающий выносливость, - это:

А) лыжные гонки; Б) акробатика; В) пауэрлифтинг; Г) дартс.

8. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту, - это

А) гиревой спорт; Б) баскетбол; В) шахматы; Г) керлинг.

9. Вид спорта, преимущественно развивающий ловкость, - это

А) легкая атлетика; Б) плавание; В) фигурное катание; Г) бобслей.

10. Уровень максимального потребления кислорода выше у спортсменов, занимающихся:

А) настольным теннисом; Б) хоккеем; В) волейболом; Г) городошным спортом.

### **Тема № 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

1. Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями влияют:

А) на состояние психики человека; Б) физическое развитие;

В) все вместе; Г) нет правильного ответа.

2. Специальные информативные тесты педагогического, психологического и медико-биологического контроля определяют:

А) успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути;

Б) морфологические особенности организма;

В) тренировочные занятия и их части;

Г) уровень физической подготовленности.

3. В игровых видах спорта, борьбе, боксе, гимнастике, показатели модельных характеристик спортсменов:

А) совпадают; Б) различаются; В) соответствуют возрасту; Г) нет правильного ответа.

4. Перспективное планирование спортивной подготовки студента заключается в необходимости:

А) вовремя отдохнуть; Б) обеспечить непрерывность тренировочного процесса;

В) получить зачет по предмету «Физическая культура»; Г) нет правильного ответа.

5. Физическую подготовленность можно условно подразделить:

А) на общую подготовленность; Б) вспомогательную подготовленность;

В) универсальную подготовленность; Г) специальную подготовленность.

6. Контроль за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов может быть:

А) этапным; Б) физическим; В) тактическим; Г) техническим.

### **Тема № 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

1. Основными признаками физического развития являются:

А) антропометрические показатели; Б) социальные особенности человека;

В) особенности интенсивности работы; Г) нет правильного ответа.

2. Основные виды диагностики – это:

А) врачебно – педагогический контроль Б) математический контроль;

В) систематический контроль; Г) статистический контроль.

3. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом - это:

А) таможенный контроль; Б) врачебный контроль;

В) самоконтроль; Г) педагогический контроль.

4. Метод определения силы мышц кисти называется:

А) станковая динамометрия; Б) кистевая динамометрия;

В) мышечная динамометрия; Г) анамнез.

5. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

А) самонаблюдение; Б) самоконтроль;

В) самочувствие; Г) все вышеперечисленное.

6. В состоянии покоя пульс можно подсчитывать:

А) за минуту; Б) 45 секунд; В) 20 секунд; Г) 10 сек.

7. Предельной физической нагрузке соответствует частота сердечных сокращений:

А) 100-130 ударов в минуту; Б) 130-150 ударов в минуту;

В) 170-200 ударов в минуту; Г) 250-300 ударов в минуту.

### **Тема № 10. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов**

1. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит:
- А) в успешной подготовке к профессиональной деятельности;
  - Б) подготовке к достижению высоких спортивных результатов;
  - В) развитию умений, знаний и навыков;
  - Г) все вышеперечисленное.
2. Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы:
- А) увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;
  - Б) расширить арсенал двигательной координации;
  - В) обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
  - Г) все вышеперечисленное.
3. Целью ППФП является:
- А) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
  - Б) содействие формированию физической культуры личности;
  - В) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности; Г) все вышеперечисленное.
4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:
- А) занятия легкой атлетикой; Б) занятия лыжной подготовкой;
  - В) общая физическая подготовка; Г) специальная физическая подготовка.
5. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:
- А) индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
  - Б) географические черты региона, в который направляются выпускники;
  - В) условия и характер труда специалистов;
  - Г) социальные условия труда
6. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:
- А) применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;
  - Б) применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);
  - В) адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией;
  - Г) все вышеперечисленное.
7. Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:
- А) упражнения со штангой; Б) упражнения с резиной;
  - В) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; Г) нет правильного ответа.
8. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости — это:
- А) акробатика; Б) тяжелая атлетика; В) гребля; Г) баскетбол.
9. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей, - это:
- А) борьба; Б) бег на короткие дистанции; В) конный спорт; Г) плавание.
10. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:
- А) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; Б) всестороннего развития личности;
  - В) оздоровительной направленности; Г) здорового образа жизни.

## **Тема № 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста**

1. Производственной физической культурой называется:

- А) система методически обоснованных физических упражнений; Б) пассивный отдых в рабочее время;
- В) подготовка к трудовой деятельности; Г) активный отдых в рабочее время.
2. Основа производственной физической культуры - это:
- А) умственная и нервно-эмоциональная напряженность труда; Б) теория активного отдыха;
- В) полное состояние покоя; Г) пассивный отдых.
3. Производственная физическая культура проявляется в форме:
- А) оптимальных методов и средств производственной физической культуры;
- Б) рабочего утомления в течение рабочего времени;
- В) производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур занятий в спортивных секциях;
- Г) эмоционального подъема на рабочем месте.
4. Производственная гимнастика — это:
- А) комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня;
- Б) рабочая поза, положение туловища, рабочее движение;
- В) санитарно-гигиеническое состояние места занятий;
- Г) бег по пересеченной местности.
5. Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы:
- А) активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;
- Б) срочно и активно отдохнуть;
- В) резко увеличить нагрузку при включении человека в работу;
- Г) все вышеперечисленное.
6. Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются:
- А) утренняя гигиеническая гимнастика; Б) чтение специализированной литературы;
- В) прием водных и солнечных процедур; Г) ходьба по пересеченной местности.
7. Дополнительные средства повышения работоспособности — это:
- А) тренажеры; Б) компьютеры; В) учебники; Г) производственная практика.
8. Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы:
- А) повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда;
- Б) снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде;
- В) все вместе;
- Г) нет правильного ответа.
9. Упражнения непосредственного воздействия на сосуды головного мозга -это:
- А) наклоны; Б) повороты; В) вращения; Г) встряхивание.
10. Утренняя гигиеническая гимнастика относится:
- А) к оздоровительно-развивающей гимнастике; Б) оздоровительной гимнастике;
- В) спортивной гимнастике; Г) к профессионально – прикладной гимнастике.
11. Формами производственной гимнастики являются:
- А) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- Б) упражнения на снарядах;
- В) игра в настольный теннис;
- Г) подвижные игры.
12. В течение рабочей смены физкультурная пауза проводится:
- А) 1 раз в смену; Б) 2 раза в смену; В) 3 раза в смену; Г) 4 раза в смену;

**Оценки выставляются по следующим критериям:**

«5» (отлично) – 77 и более правильных ответов;

- «4» (хорошо) – 57- 66 правильных ответов;  
«3» (удовлетворительно) – не менее 40 правильных ответов.

### **3.2.Практические нормативы**

#### **Легкая атлетика.**

- Выполнить нормативы: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование
- Выполнить нормативы: бег 100 м.
- Выполнить нормативы: эстафетный бег 4\*100 м.
- Выполнить нормативы: бег по прямой с различной скоростью
- Выполнить нормативы: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)
- Выполнить нормативы: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

#### **Лыжная подготовка**

- Выполнить нормативы: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные
- Выполнить нормативы: преодоление подъемов и препятствий
- Выполнить нормативы: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни
- Выполнить нормативы: элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

Выполнить нормативы: прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)

#### **Гимнастика**

- Выполнить акробатическую комбинацию
- Выполнить комплекс упражнений с предметами

#### **Волейбол**

- Выполнить нормативы: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар
- Выполнить нормативы: прием мяча снизу двумя руками, передача в парах.
- Выполнить нормативы: блокирование, тактика нападения, тактика защиты.

#### **Баскетбол**

- Выполнить нормативы: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)
- Выполнить нормативы: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват
- Выполнить нормативы: приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты

#### **Футбол**

- Выполнить нормативы: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке
- Выполнить нормативы: остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения

**Примерные контрольные нормативы по разделам программы  
для обучающихся основной медицинской группы.**

Виды движений	девушки			юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на короткие дистанции: 60 м. 100м	9,8 16,0	10,2 16,8	11,4 17,8	8,5 13,5	9,0 14,0	9,5 14,5
Кросс 500м. 1000м. 2000м. 3000м.	1.55 4.30 10.20 б/у врем.	2.05 5.10 10.40 -	2.20 6.00 11.10 -	- 3.30 7.20 12.30	- 3.50 7.50 13.20	- 4.10 8.20 14.00
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	240	220	190
Наклон вперед из положения стоя (см)	20 и выше	12–14	7 и ниже	15 и выше	9–12	5 и ниже
Лыжные гонки 3км. 5км.	18.00 -	19.00 -	21.00 -	- 24.00	- 25.30	- 26.30.
Рывок гири 16 кг (количество раз)	-	-	-	35	25	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	10	9	40	22	15
Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5	-	-	-
Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	15	12	10
Поднимание туловища, из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 30 сек.)	30	25	20	40	35	30
Волейбол ( кол-во раз) -верхняя прямая подача (из 3-х) -верхняя передача над собой	3 8	2 6	1 5	3 10	2 8	1 6
Баскетбол ( 10 попыток, кол-во раз) - штрафной бросок	4	3	2	5	4	3

- бросок из под щита после ведения	7	6	4	8	7	5
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5	до 9	до 8	до 7,5

**\* Требования к результатам обучения учащихся специальной медицинской группы**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища из положения лежа на спине (сед), руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши -3 км, девушки -2 км (без учета времени);
  - ходьба (бег) на лыжах: юноши - 3км, девушки - 2 км (без учета времени)

**4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации  
по учебной дисциплине**

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни -условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности -средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики</p>	<p>Выступление с сообщениями Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе Дифференцированный зачет</p>
<p>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</p>	<p>Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ, В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта</p>	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе Выступление с сообщением Наблюдение преподавателя и его устная оценка Выполнение контрольных нормативов Портфолио личных достижений обучающегося Наблюдение преподавателя и его устная оценка Проведение мероприятия Портфолио личных достижений обучающегося Дифференцированный зачет</p>

Критерием освоения обучающимися учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Зачет и оценка за семестр по предмету «Физическая культура» выставляется по данным текущего и итогового контроля по основным разделам программы.

При выставлении зачета и оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой, упражнений и тестов, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся.

Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив в зависимости от индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе.

К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку. Контрольные упражнения и нормативы выполняются в условиях соревнований.

Обучающиеся, в случае невыполнения ими по объективным причинам определенных контрольных упражнений и нормативов в установленные сроки по решению руководителя физического воспитания и заключению врача могут быть положительно аттестованы при условии регулярного посещения ими учебных занятий.

Если обучающийся, имеющий основную медицинскую группу, по объективным причинам не может вместе со всеми сдать один из учебных нормативов программы, разрешается временно выставить ему зачет и оценку за технику выполнения данного упражнения.

Оценка успеваемости обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, выполняют требования, разработанные для данной медицинской группы\*. За выполнение этих требований студентам выставляется «зачет».

## I. ПАСПОРТ

### Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по ППКРС / ППССЗ  
09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

### Результаты освоения дисциплины

<i>Код</i>	<i>Наименование общих компетенций</i>
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

<i>Умения</i>	<i>Знания</i>
<p>У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>32 основы здорового образа жизни</p> <p>33 условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>34 средства профилактики перенапряжения.</p>

**Вопросы для дифференцированного зачета**  
по дисциплине ОГСЭ 04 «Физическая культура»

**Теоретическая часть**

- Рассказать об основах здорового образа жизни, значении физической культуры в обеспечении здоровья
- Привести основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Учебно-методические знания**

- Рассказать о простейших методиках самооценки работоспособности, усталости, утомления
- Привести методику составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности
- Рассказать о массаже и самомассаже при физическом и умственном утомлении
- Привести физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки
- Составить и привести примеры комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики
- Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.
- Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.
- Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.
- Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.
- Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда
- Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.
- Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств
- Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям
- Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.
- Оценка эффективности ППФП.

**Критерии оценки:**

- оценка **«отлично»** выставляется студенту, если он уверенно и правильно отвечает на поставленный вопрос, спокойно, без запинки, переключается на следующий вопрос, дает полное определение терминам;
- оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если возникают небольшие оплошности при ответе на вопросы, существует небольшая путаница в терминах или определение не достаточно полное;
- оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если его знания фрагментарные, разрозненные, но он владеет общими сведениями и знаниями по данному вопросу;
- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не знает большей части основного содержания изученной темы и допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий.