



Частное профессиональное образовательное учреждение  
«КОЛЛЕДЖ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МЕДИЦИНЫ»

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор колледжа ЧПОУ «КСТМ»



\_\_\_\_\_ А.А. Батрак

«31» 03 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

**Специальность СПО: 13.02.11 Техническая эксплуатация,  
обслуживание и ремонт электрического и электромеханического  
оборудования (по отраслям)**

**Форма обучения** \_\_\_\_\_ **очная, очно-заочная, заочная** \_\_\_\_\_

(очная, заочная, очно-заочная)

**Срок освоения** \_\_\_\_\_ **3 года 10 месяцев, 4 года 10 месяцев** \_\_\_\_\_

Москва 2023 г.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта

(далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО)

13.02.11 Техническая эксплуатация, обслуживание и ремонт электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

**Организация разработчик:** Частное профессиональное образовательное учреждение «Колледж современных технологий и медицины»

Рассмотрены и одобрены:

Протокол № 5 от «31» марта 2023 г.

# 1. Паспорт комплекта оценочных средств

## 1.1. Область применения комплекта оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения  
дисциплины «Физическая культура»  
Заочная форма

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать/понимать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип задания; № задания	Форма зачета
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. ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	- Владение основами общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки - Владение методами физического воспитания укрепляющими здоровье и обеспечивающими работоспособность - Владение спортивной технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков - Соответствие техники выполнения упражнения требованиям нормативов  - Ответственность за свои действия и поступки - Определить последствия риска  - Распределять функции (роли) участников группы. - Осуществлять анализ выполненных задач. - Обоснование необходимости физической подготовки для выполнения воинской обязанности	Тестовые задания Контрольные нормативы для определения уровня физических способностей Контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности	Дифференцированный зачет (тестовые задания уровня физической подготовленности)

## 2. Комплект оценочных средств

### 2.1. Задания для проведения зачета

## 1. ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ

### Вариант №1

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались:

- 1) у горы Олимп.
- 2) в Афинах.
- 3) в Спарте.
- 4) в Олимпии.

2. Первые современные Игры Олимпиады праздновались в ...

- 1) 1896 г.
- 2) 1898 г.
- 3) 1900 г.
- 4) 1902г.

3. Год проведения 22 Олимпийских игр (г. Москва)?

- 1) 1976;
- 2) 1980;
- 3) 1984;
- 4) 1968.

4. Александр Попов - чемпион Олимпийских Игр в:

- 1) плавании.
- 2) легкой атлетике.
- 3) гонках на лыжах.
- 4) велоспорте.

5. Физическая культура – это:

- 1) учебный предмет;
- 2) выполнение упражнений;
- 3) часть человеческой культуры

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- 1) позволяет избежать неоправданных физических напряжений.
- 2) обеспечивает ритмичность работы организма.
- 3) позволяет правильно планировать дела в течение дня

7. Личная гигиена включает...

- 1) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику.
- 2) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды.
- 3) водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

8. Что понимается под закаливанием?

- 1) купание в холодной воде и хождение босиком;
- 2) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- 3) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- 4) укрепление здоровья.

9. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей,

- 1) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- 2) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;
- 3) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

10. Впервые правила баскетбола сформулировал...

- 1) Джеймс Нейсмит.
- 2) Майкл Джордан.
- 3) Шакил О'Нил.
- 4) Билл Рассел.

11. Количество таймов в футболе

- 1) 2;
- 2) 3;
- 3) 4.

12. Какое количество игроков одновременно могут находиться на футбольном поле в одной команде

- 1) 9;
- 2) 11;
- 3) 10;
- 4) 12.

13. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- 1) 10 мин.;
- 2) 15 мин.;
- 3) 20 мин.;
- 4) 25 мин.

14. Максимальное количество партий в волейболе?

- 1) 4;
- 2) 3;
- 3) 5.

15. Что спортсмены передают в эстафетном беге?

- 1) мяч;
- 2) палочка;
- 3) флажок;

16. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека?

- 1) 80 – 84 уд/мин
- 2) 78 – 82 уд/мин
- 3) 86 – 90 уд/мин
- 4) 66 – 72 уд/мин

#### **Условия выполнения задания**

1. Место (время) выполнения задания: учебная аудитория
2. Максимальное время выполнения задания: 30 минут

#### **Вариант №2**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

- 1) 776 г. до н.э.
- 2) 876 г. до н.э.
- 3) 976 г. до н.э.

2. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

- 1) Хуан Антонио Самаранчу
- 2) Пьеру Де Кубертену
- 3) Зевсу

3. Под физической культурой понимается:

- 1) выполнение физических упражнений
- 2) ведение здорового образа жизни
- 3) наличие спортивных сооружений

4. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

- 1) быстротой
- 2) гибкостью
- 3) силовой выносливостью

5. Скоростная выносливость необходима занятиях:

- 1) боксом
- 2) стайерским бегом
- 3) баскетболом

6. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- 1) бокс
- 2) гимнастика
- 3) керлинг

7. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- 1) сердца, легких
- 2) памяти
- 3) зрения

8. При переломе голени шину фиксируют на:

- 1) голеностопе, коленном суставе
- 2) бедре, стопе, голени
- 3) голени

9. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

- 1) окунуть пострадавшего в холодную воду
- 2) расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
- 3) поместить пострадавшего в холод

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

- 1) ваттах
- 2) калориях
- 3) углеводах

11. Кровь возвращается к сердцу по:

- 1) артериям
- 2) капиллярам
- 3) венам

12. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- 1) от 40 до 80 уд\мин
- 2) от 90 до 100 уд\мин
- 3) от 110 до 150 уд\мин

13. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

- 1) мяч засчитан
- 2) мяч не засчитан
- 3) переподача мяча

14. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

- 1) батут
- 2) гимнастический мостик
- 3) фитнесбол

15. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- 1) 400 м
- 2) 600 м
- 3) 300 м

16. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- 1) 243 см
- 2) 220 см
- 3) 263 см

**Условия выполнения задания**

1. Место (время) выполнения задания: учебная аудитория
2. Максимальное время выполнения задания: 30 минут

## 2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)
4	Выносливость	Бег 1000 м, 500 м (мин. сек.)
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)

### Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: спортивный зал, спортивная площадка

## 3. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

№п/п	Наименование упражнений
1	Бег на 60м (сек)
2	Бег на 100м
3	Челночный бег 10х10 (сек)
4	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)
5	Прыжок в длину с разбега (см)
6	Бег на 400м (мин, сек)
7	Бег на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) (мин, сек)
8	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.)
9	Прыжки через скакалку (кол-во раз в минуту)
10	Приседание на двух ногах (кол-во раз в минуту)
11	Бег на лыжах 2 км (девушки), 3 км (юноши) (мин, сек)

### Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: спортивный зал, спортивная площадка

## 2.2. Задания для проведения зачета

### 1. ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ

#### Вариант №1

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?

- 1) у горы Олимп;
- 2) в Олимпии;
- 3) в Афинах.

2. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих Олимпийских играх:

- 1) только свободные греки мужчины.
- 2) греки мужчины и женщины.
- 3) только греки мужчины.
- 4) все желающие?

3. 100-летний юбилей Олимпийского движения современности мировое сообщество отмечало в...

- 1) 1992 г.
- 2) 1996 г.
- 3) 1994 г.
- 4) 1998 г.

4. Олимпийским девизом являются слова :

- 1) «Быстрее, выше, сильнее!»
- 2) «Главное не победа, а участие!»
- 3) «О, спорт, ты мир!»

5. Талисман 22 Олимпийских игр (г. Москва)

- 1) Волк;
- 2) Медведь;
- 3) Заяц;
- 4) Лиса.

6. Александр Карелин - чемпион Олимпийских игр в:

- 1) гимнастике.
- 2) боксе.
- 3) плавании.
- 4) борьбе.

7. Физическое воспитание представляет собой:

- 1) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- 2) процесс воздействия на развитие индивида.
- 3) процесс выполнения физических упражнений.
- 4) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

8. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором...

- 1) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;
- 2) он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- 3) он бодр и жизнерадостен;
- 4) наблюдается всё вышеперечисленное,

9. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека

- а) деятельность учреждений здравоохранения
- б) наследственности
- в) состояние окружающей среды
- г) условия и образ жизни

- 1) г, б, в, а
- 2) б, г, а, в
- 3) г, в, б, а
- 4) в, а, г, б.

10. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- 1) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.
- 2) обеспечивает ритмичность работы организма.
- 3) позволяет правильно планировать дела в течение дня.
- 4) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

11. Какова цель утренней гимнастики?

- 1) вовремя успеть на первый урок в школе
- 2) совершенствовать силу воли
- 3) выступить на Олимпийских играх
- 4) ускорить полное пробуждение организма

12. Личная гигиена включает...

- 1) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику.

- 2) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды.
- 3) водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

13. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- 1) потереть;
- 2) наложить теплый компресс;
- 3) наложить лёд.

14. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- 1) горячей водой.
- 2) теплой водой.
- 3) водой, имеющей температуру тела.
- 4) прохладной водой.

15. Баскетболист, получивший 5 персональных замечаний, удаляется

- 1) на две минуты
- 2) на десять минут
- 3) до конца периода
- 4) до конца встречи

16. Блокировать подачу принимающей команде

- 1) разрешается только либеро
- 2) не разрешается
- 3) разрешается игрокам передней линии
- 4) не разрешается пока мяч не перейдет на сторону блокирующих

#### **Условия выполнения задания**

1. Место (время) выполнения задания: учебная аудитория
2. Максимальное время выполнения задания: 30 минут

#### **Вариант №2**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Страной - родоначальницей Олимпийских игр является:

- 1) Древний Египет
- 2) Древний Рим
- 3) Древняя Греция

2. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

- 1) хоккей с мячом
- 2) сноуборд
- 3) керлинг

3. Мужчины не принимают участие в:

- 1) керлинге
- 2) художественной гимнастике
- 3) спортивной гимнастике

4. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

- 1) ловкостью
- 2) гибкостью
- 3) силовой выносливостью

5. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- 1) координацию.
- 2) быстроту.
- 3) выносливость.
- 4) гибкость.

6. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

- 1) стрельба
- 2) баскетбол
- 3) бег

7. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

- 1) гимнастика
- 2) керлинг
- 3) бокс

8. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- 1) сердца, легких
- 2) памяти
- 3) зрение

9. Плоскостопие приводит к:

- 1) микротравмам позвоночника
- 2) перегрузкам организма
- 3) потере подвижности

10. При переломе плеча шиной фиксируют:

- 1) локтевой, лучезапястный суставы
- 2) плечевой, локтевой суставы
- 3) лучезапястный, локтевой суставы

11. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.

- 1) открытый
- 2) закрытый с вывихом
- 3) закрытый

12. Самым опасным кровотечением является:

- 1) артериальное
- 2) венозное
- 2) капиллярное

13. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

- 1) трех игроков
- 2) четырех игроков
- 3) пяти игроков

14. К спортивным играм относится:

- 1) гандбол
- 2) лапта
- 3) салочки

15. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

- 1) 5 м
- 2) 7 м
- 3) 6,75 м

16. Марафонская дистанция это:

- 1) 400 м;
- 2) 10000 м;
- 3) 42 км 195 м.

#### **Условия выполнения задания**

1. Место (время) выполнения задания: учебная аудитория
2. Максимальное время выполнения задания: 30 минут

## **2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)
4	Выносливость	Бег 1000м , 500 м (мин. сек.)
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)

#### Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: спортивный зал, спортивная площадка

### 3. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

№ п/п	Наименование упражнений
1	Бег на 60 м (сек)
2	Бег на 100 м
3	Челночный бег 10х10 (сек)
4	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)
5	Прыжок в длину с разбега (см)
6	Бег на 400 м (мин, сек)
7	Бег на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) (мин, сек)
8	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.)
9	Прыжки через скакалку (кол-во раз в минуту)
10	Приседание на двух ногах (кол-во раз в минуту)
11	Бег на лыжах 2 км (девушки), 3 км (юноши) (мин, сек)

#### Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: спортивный зал, спортивная площадка

### 2.3. Задания для проведения дифференцированного зачета

#### 1. ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ

##### Вариант №1

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
- Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Первые современные Игры Олимпиады праздновались в ...

- 1896 г.
- 1898 г.
- 1900 г.
- 1902г.

2. Каких Олимпийских игр не бывает

- весенних
- летних
- зимних

3. Что изображено на эмблеме Международного олимпийского комитета:

- Голубь и девиз: «Быстрее, выше, сильнее».
- Пять колец и девиз: «Быстрее, выше, сильнее».
- Пять колец.
- Пять колец и девиз: « Главное не победа, а участие».

4. Отличительным признаком физической культуры является...

- 1) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям
- 2) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы
- 3) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности
- 4) определенным образом организованная двигательная активность

5. Личная гигиена включает ...

- 1) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику.
- 2) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды и обуви.
- 3) гидропроцедуры, приём пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других заданий.
- 4) водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6. Что понимается под закаливанием:

- 1) использование солнца, воздуха и воды;
- 2) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- 3) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

7. Гиподинамия – это следствие:

- 1) понижения двигательной активности человека;
- 2) повышения двигательной активности человека;
- 3) нехватки витаминов в организме;
- 4) чрезмерного питания.

8. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- 1) скоростных упражнений
- 2) силовых упражнений
- 3) упражнений «на гибкость»
- 4) упражнений «на выносливость»

9. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является

- 1) увеличение объема мышц
- 2) повышение уровня функциональных возможностей организма
- 3) укрепление опорно-двигательного аппарата
- 4) быстрый рост абсолютной силы

10. Систему преимущественно силовых упражнений для женщин, направленную на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма, принято обозначать как...

- 1) шейпинг;
- 2) атлетизм;
- 3) стретчинг.

11. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения. Укажите их целесообразную последовательность.

- 1) дыхательные упражнения.
- 2) легкий продолжительный бег.
- 3) прыжковые упражнения с отягощением и без.
- 4) дыхательные упражнения в интервалах отдыха.
- 5) повторный бег на короткие дистанции.
- 6) ходьба.

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- б) 5, 4, 3, 2, 6, 1;
- в) 2, 1, 3, 4, 5, 6;
- г) 3, 4, 2, 5, 4, 1.

12. Для увеличения мышечной массы и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...

- 1) Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- 2) Чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы
- 3) Использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
- 4) Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

13. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?

- 1) по частоте дыхания
- 2) по пульсу ЧСС
- 3) по объёму выполненной работы.

14. Бег на длинные дистанции развивает:

- 1) гибкость;
- 2) ловкость;
- 3) быстроту;
- 4) выносливость.

15. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6x9 м;
- б) 9x12 м;
- в) 8x16 м;
- г) 9x18 м.

16. Укажите ранг соревнований по мере возрастания их объективной значимости.

1. *Ведомственные.*
2. *Внутренние.*
3. *Городские.*
4. *Краевые.*
5. *Международные.*
6. *Районные.*
7. *Региональные.*
8. *Российские.*

А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Б) 2, 1, 6, 3, 4, 7, 8, 5.

В) 3, 4, 7, 1, 2, 7, 8, 5.

Г) 1, 2, 3, 7, 6, 5, 8, 5.

#### **Условия выполнения задания**

1. Место (время) выполнения задания: учебная аудитория

2. Максимальное время выполнения задания: 30 минут

#### **Вариант №2**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в

- 1) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей?
- 2) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
- 3) совершенствовании природных, физических свойств людей
- 4) создании специфических духовных ценностей

2. Родина Олимпийских игр?

- 1) Греция;
- 2) Италия;

3) Испания;

4) США.

3. Интервал проведения Олимпийских игр?

1) 3 года;

2) 2 года;

3) 4 года.

4. Девиз Олимпийских игр:

1) «Спорт, спорт, спорт!»

2) «О спорт! Ты – мир!»

3) «Быстрее! Выше! Сильнее!»

4) «Быстрее! Выше! Дальше!»

5. Состояние здоровья обусловлено:

1) резервными возможностями организма

2) образом жизни

3) уровнем здравоохранения

4) отсутствием болезней

6. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как:

1) поступают питательные вещества к системам организма

2) повышаются возможности дыхательной системы

3) организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям

4) способствуют повышению резервных возможностей организма.

7. Если ЧСС после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале занятия за 30 секунд, то это свидетельствует о том, что нагрузка ...

1) переносится организмом относительно легко

2) достаточно большая, но ее можно повторить

3) мала и ее следует увеличить

4) высокая и необходимо увеличить время отдыха

8. Правильное дыхание характеризуется...

1) более продолжительным вдохом

2) равной продолжительностью вдоха и выдоха

3) вдохом через нос и выдохом ртом

9. Релаксация - это ...

1) физическое и психическое расслабление

2) физическое расслабление

3) физиологическое расслабление

4) психическое расслабление

10. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...

а) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

б) затылком, ягодицами, пятками

в) лопатками, ягодицами, пятками

г) затылком, спиной, пятками

11. Какая дистанция в беге считается короткой?

1) спринтерская;

2) стайерская;

3) марафонская.

12. Овертайм – что это?

1) дополнительное время;

2) штрафной бросок;

3) свободный удар.

13. Туфли для бега называются:

1) кеды;

2) пуанты;



№ п/п	Наименование упражнений
1	Бег на 60 м (сек)
2	Бег на 100 м
3	Челночный бег 10х10 (сек)
4	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)
5	Прыжок в длину с разбега (см)
6	Бег на 400 м (мин, сек)
7	Бег на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) (мин, сек)
8	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.)
9	Прыжки через скакалку (кол-во раз в минуту)
10	Приседание на двух ногах (кол-во раз в минуту)
11	Бег на лыжах 2 км (девушки), 3 км (юноши) (мин, сек)

#### Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: спортивный зал, спортивная площадка

### 3. Критерии оценивания заданий.

**3.1. Оценка индивидуальных образовательных достижений производится в соответствии с универсальной шкалой.**

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

**3.2. Контрольные нормативы для определения оценки уровня физических способностей обучающихся**

**основной группы здоровья**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Пол	2		
				«5»	«4»	«3»
				1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)
			Д	5,1	5,5	5,7
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	Ю	7,7	8,0	8,4
			Д	8,4	8,8	9,3
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	Ю	215	200	190
			Д	175	160	150
4	Выносливость	Бег 1000м , 500 м (мин. сек.)	Ю	3,40	4,00	4,20
			Д	1,55	2,0	2,15
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	Ю	16	9-15	8
			Д	21	12-20	11
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	Ю	11	9	7
			Д	10	8	4

**Контрольные нормативы для определения оценки уровня физических способностей обучающихся подготовительной группы здоровья**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Пол	2		
				«5»	«4»	«3»
				1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)
			Д	5,7	5,9	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	Ю	8,4	8,7	8,9
			Д	9,3	9,7	9,9
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	Ю	190	180	170
			Д	150	140	130
4	Выносливость	Бег 1000м , 500 м (мин. сек.)	Ю	4,00	4,10	4,20
			Д	2,10	2,20	2,30
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	Ю	14	7-13	6
			Д	19	10-18	9
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	Ю	9	7	5
			Д	8	6	4

**3.3. Контрольные нормативы для определения оценки уровня физической подготовленности обучающихся**

**основной группы здоровья**

№ п/п	Наименование упражнений	Пол	Оценка		
			«5»	«4»	«3»
			1	Бег на 60 м (сек)	Ю
		Д	9,7	10,2	11,0
2	Бег на 100 м	Ю	13,8	14,7	15,0
		Д	16,4	17,2	17,8
3	Челночный бег 10х10 (сек)	Ю	30,0	31,0	32,0
		Д	31,0	32,0	33,0
4	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	Ю	30	25	20
		Д	10	8	6
5	Прыжок в длину с разбега (см)	Ю	4,20	4,0	3,80
		Д	3,40	3,20	3,0
6	Бег на 400 м (мин, сек)	Ю	1,30	1,40	1,50
		Д	2,0	2,15	2,30
7	Бег на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) (мин, сек)	Ю	14,5	14,6	15,0
		Д	12,1	12,5	12,8
8	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	Ю	28	26	24
		Д	26	24	22
9	Прыжки через скакалку (кол-во раз в минуту)	Ю	125	120	110
		Д	130	120	115
10	Приседание на двух ногах (кол-во раз в минуту)	Ю	46	40	36
		Д	36	33	30
11	Бег на лыжах 2 км (девушки), 3 км (юноши) (мин, сек)	Ю	16,0	17,0	18,0
		Д	13,0	14,0	15,0

**Контрольные нормативы для определения оценки уровня физической подготовленности обучающихся подготовительной группы здоровья**

№ п/п	Наименование упражнений	Пол	Оценка		
			«5»	«4»	«3»
			1	Бег на 60 м (сек)	Ю
		Д	11,0	11,5	12,0
2	Бег на 100 м	Ю	15,0	15,5	16,0
		Д	18,0	18,5	19,0
3	Челночный бег 10х10 (сек)	Ю	31,0	32,0	34,0
		Д	32,0	35,0	36,0
4	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	Ю	20	17	15
		Д	7	5	4
5	Прыжок в длину с разбега (см)	Ю	3,80	3,60	3,50
		Д	3,0	2,80	2,60
6	Бег на 400 м (мин, сек)	Ю	2,10	2,20	2,30
		Д	2,40	2,50	3,00
7	Бег на 2000 м (мин, сек)	Ю			
		Д			

8	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз)	Ю	25	22	18
		Д	22	17	15
9	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек.)	Ю	55	50	45
		Д	55	50	45
10	Приседание на двух ногах (кол-во раз)	Ю	28	25	22
		Д	25	22	20
11	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	Ю			
		Д			

### 3.4. Формы текущего контроля и оценки освоения учебной дисциплины по темам (разделам), видам контроля

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля	
	Текущий контроль	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, ПК
<b>Раздел 1.</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности	<i>Тестовое задание №1, №2, №3</i>	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<i>Собеседование Комплекс упражнений № 1 Самостоятельная работа</i>	<i>ОК2, ОК 3, ОК 6</i>
<b>Раздел 2</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	<i>Контрольные нормативы физической подготовленности</i>	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	<i>Практическое занятие Комплекс упражнений № 2 Самостоятельная работа</i>	<i>ОК2, ОК 3, ОК 6</i>
Тема 2.2 Лёгкая атлетика.	<i>Практическое занятие Самостоятельная работа</i>	<i>ОК2, ОК 3, ОК 6</i>
Тема 2.3. Спортивные игры.	<i>Практическое занятие Контрольные нормативы по элементам техники спортивных игр Практическая работа № 1 Самостоятельная работа</i>	<i>ОК2, ОК 3, ОК 6</i>
Тема 2.4.Аэробика (девушки)	<i>Практическое занятие Практическая работа № 2 Самостоятельная работа</i>	<i>ОК2, ОК 3, ОК 6</i>
Тема 2.5.Атлетическая гимнастика (юноши)	<i>Практическое занятие Практическая работа № 3 Самостоятельная работа</i>	<i>ОК2, ОК 3, ОК 6</i>
<b>Раздел 3.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	<i>Контрольные нормативы ППФК</i>	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<i>Практическое занятие Комплекс упражнений №3 Практическая работа № 4 Самостоятельная работа</i>	<i>ОК2, ОК 3, ОК 6</i>
Тема 3.2.Военно – прикладная физическая подготовка.	<i>Практическое занятие Самостоятельная работа</i>	<i>ОК 2, ОК 3, ОК 6</i>

<b>Виды контроля</b>	<b>Показатель оценки</b>	<b>Критерии оценки</b>
Комплекс упражнений №1	Демонстрация правильного выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий
Комплекс упражнений №2	Демонстрация правильного выполнения комплекса упражнений ОРУ, УГГ	
Комплекс упражнений №3	Демонстрация правильного выполнения комплекса упражнений СФП	
<i>Практическая работа № 1</i>	Разработка и проведение фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.	Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия
<i>Практическая работа № 2</i>	Разработка содержания и проведение фрагмента занятия по аэробике.	
<i>Практическая работа № 3</i>	Разработка содержания и проведение фрагмента занятия по атлетической гимнастике.	
<i>Практическая работа № 3</i>	Демонстрация правильного выполнения комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	

### 3.5. Формы контроля и оценки освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

Результаты обучения по профессиональному модулю		Текущий контроль				Промежуточная аттестация	
		Задания в тестовой форме	Комплексы упражнений	Практические задания	Контрольные нормативы	Диф. зачет уровня физических способностей	Диф. зачеты уровня физической подготовленности
<b>Основные</b>							
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Владение основами общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки		+		+	+	+
	Владение методами физического воспитания укрепляющими здоровье и обеспечивающими работоспособность	+		+			
	Владение спортивной технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков			+			
	Соответствие техники выполнения упражнения требованиям нормативов				+		
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Ответственность за свои действия и поступки			+			
	Определить последствия риска			+			
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Распределять функции (роли) участников группы.			+			
	Осуществлять анализ выполненных задач.	+		+	+		
<b>Вспомогательные</b>							

Иметь практический опыт	Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями			+			
	Владение способами контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности				+		
Уметь	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		+	+			
	Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.			+			
Знать	О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	+					
	Основы здорового образа жизни.	+					

#### 4. Критерии оценки:

##### 4.1. Зачёт.

Оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, тестирование, устный опрос, наблюдение, экспертная оценка, практические задания, самостоятельная работа, соответствие нормативам базовых элементов техники спортивных игр, нормативам по общей физической подготовке, составление комплекса упражнений профессиональной направленности.

#### 4.2. Дифференцированный зачёт.

Общая оценка освоения дисциплины определяется по результатам тестовых заданий и уровня физической подготовленности студентов складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний.

Общая оценка уровня физической подготовленности студентов подготовительной группы здоровья определяется по приросту к исходным показателям выполняемых контрольных упражнений.

Критерии уровня физической подготовленности обучающихся	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности и высокому приросту обучающегося в показателях физической подготовленности за определенный период времени	5	отлично
Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	4	хорошо
Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	3	удовлетворительно
Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности, нет темпа роста показателей физической подготовленности	2	не удовлетворительно