



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**

**ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»**

**Гуманитарно-технический колледж**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГТК

\_\_\_\_\_/Хамхоев А.И./  
от « 29 » июня 2021 г.

## **Фонд оценочных средств**

по учебной дисциплине

### **ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

для специальности

**11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных  
приборов и устройств»**

**Магас – 2021**

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств» дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура».

**Организация – разработчик:** ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет» Гуманитарно – технический колледж

**Разработчик:** Султыгов Адам Муссаевич, преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета ГТК  
Протокол № 08 от «26» июня 2021 г.

Рассмотрена и одобрена на заседании Методического совета ГТК.  
Протокол № 09 от «28» июня 2021г.

© Султыгов А.М., 2021  
© ГТК, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке .....	4
3. Оценка освоения учебной дисциплины .....	5
4. Тестовые вопросы по дисциплине .....	6
5. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине .....	9
6. Информационное обеспечение обучения.....	12

## **1. Паспорт фонда оценочных средств**

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС для данных специальностей СПО следующими умениями, знаниями:

У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 оценивание важности физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека;

У3 владение методами физического воспитания, укрепляющими здоровье и обеспечивающими физическую работоспособность;

У4 владение спортивной технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков;

У5 владение общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовкой;

31 О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 Основы здорового образа жизни;

33 Теория основ здорового образа жизни посредством физической культуры;

34 Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности;

35 Влияние современных спортивных методик на совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков;

36 Общая и специальная профессионально-прикладная физическая подготовка и ее роль в развитии физических качеств.

## **2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

*освоенные умения:*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

*усвоенные знания:*

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
  - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

### **3. Оценка освоения учебной дисциплины:**

#### **3.1. Формы и методы оценивания**

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Физическая культура».

Оценка осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля:

- контроль знаний обучающихся проводится в форме текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль обучающихся проводится с помощью устного опроса, тестовых и самостоятельных заданий, рубежный контроль по результатам контрольных работ обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся по учебной дисциплине проводится в форме зачета.

#### 4.ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Компетенции:

**ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

№ задания	Правильный ответ КЛЮЧИ	Содержание вопроса	Компетенция
<b>Задания закрытого типа с одним правильным ответом</b>			
1	3	<b>Выберите правильный вариант ответа</b> «Здоровый образ жизни»: 1) активизация резервных возможностей человека 2) типичные формы повседневной жизни активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья	ОК 08
2	1	<b>Выберите правильный вариант ответа</b> Ограничение физической нагрузки приводит: 1) к снижению умственной работоспособности 2) к повышению умственной работоспособности 3) к снижению травматизма	ОК 08
3	3	<b>Выберите правильный вариант ответа</b> Проявление ловкости зависит: 1) от длины конечностей 2) от функции продолговатого мозга 3) от координации движений	ОК 08
4	2	<b>Выберите правильный вариант ответа</b> Число игроков в одной баскетбольной команде: 1) по 9 игроков 2) по 5 игроков 3) по 8 игроков	ОК 08
5	3	<b>Выберите правильный вариант</b> Длительность одной партии в волейболе: 1) до счета 15 2) до счета 20 3) до счета 25	ОК 08
<b>Задания закрытого типа с несколькими правильными ответами</b>			
6	14	<b>Прочитайте текст и выберите все правильные ответы</b> Выберите две группы способов передвижения на лыжах: 1) коньковые лыжные хода 2) беговые лыжные хода 3) скользящие лыжные хода 4) классические лыжные хода	ОК 08
6	13	<b>Прочитайте текст и выберите все правильные ответы</b> В процессе физического воспитания реализуются два основных направления: 1) общеподготовительное 2) образовательное 3) специализированное 4) специфические	ОК 08

7	23	<b>Прочитайте текст и выберите все правильные ответы</b> Прикладные виды спорта: 1) волейбол 2) туризм 3) паркур 4) борьба		ОК 08						
8	12	<b>Прочитайте текст и выберите все правильные ответы</b> К антропометрическим показателям относят: 1) рост 2) вес 3) ЧСС 4) артериальное давление		ОК 08						
<b>Задания на установление соответствия</b>										
9	132	<b>Прочитайте текст и установите соответствие названий с их содержанием:</b> <table><tr><td>А) Игровые действия</td><td>1) комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию</td></tr><tr><td>Б) Игровая ситуация</td><td>2) специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры</td></tr><tr><td>В) Игровые приёмы</td><td>3) расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени</td></tr></table>		А) Игровые действия	1) комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию	Б) Игровая ситуация	2) специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры	В) Игровые приёмы	3) расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени	ОК 08
А) Игровые действия	1) комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию									
Б) Игровая ситуация	2) специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры									
В) Игровые приёмы	3) расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени									
10	213	<b>Прочитайте текст и установите соответствие между названием с его содержанием:</b> <table><tr><td>А) Плавание</td><td>1) одновременно и соревнование, и разновидность тренировки в видах спорта, включающих компоненты бега или выносливости</td></tr><tr><td>Б) Бег</td><td>2) способность человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении</td></tr><tr><td>В) Гимнастика</td><td>3) система физических упражнений, способствующих общему развитию организма и совершенствованию движений</td></tr></table>		А) Плавание	1) одновременно и соревнование, и разновидность тренировки в видах спорта, включающих компоненты бега или выносливости	Б) Бег	2) способность человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении	В) Гимнастика	3) система физических упражнений, способствующих общему развитию организма и совершенствованию движений	ОК 08
А) Плавание	1) одновременно и соревнование, и разновидность тренировки в видах спорта, включающих компоненты бега или выносливости									
Б) Бег	2) способность человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении									
В) Гимнастика	3) система физических упражнений, способствующих общему развитию организма и совершенствованию движений									
11	231	<b>Прочитайте текст и установите соответствие тестов и физических качеств, которые они определяют:</b> <table><tr><td>А) Прыжок в длину с места</td><td>1) ловкость</td></tr><tr><td>Б) Подтягивание</td><td>2) сила</td></tr><tr><td>В) Метания мяча в цель</td><td>3) быстрота</td></tr></table>		А) Прыжок в длину с места	1) ловкость	Б) Подтягивание	2) сила	В) Метания мяча в цель	3) быстрота	ОК 08
А) Прыжок в длину с места	1) ловкость									
Б) Подтягивание	2) сила									
В) Метания мяча в цель	3) быстрота									
<b>Задания закрытого типа на установление правильной последовательности</b>										
12	321	<b>Определить последовательность построения комплекса общеразвивающих упражнений:</b> 1) упражнения, улучшающие подвижность в суставах 2) повороты, наклоны, круговые движения туловища 3) упражнения для мышц шеи, плеч и рук		ОК 08						
13	3142	<b>Расставить в логическом порядке фазы в метании малого мяча:</b> 1) отведение снаряда назад 2) сохранение равновесия 3) держание снаряда		ОК 08						

		4) бросок	
14	2314	<b>Определите последовательность упражнений утренней гимнастики:</b> 1) упражнения для мышц туловища 2) упражнения на потягивание 3) дыхательные упражнения 4) упражнения для мышц ног	ОК 08
<b>Задания открытого типа на дополнение</b>			
15	атлетика	<b>Запишите термин, о котором идет речь.</b> Совокупность гимнастических упражнений, воспитывающих ловкость, силу, выносливость. (ответ запишите строчными буквами)	ОК 08
16	теннис	<b>Запишите термин, о котором идёт речь.</b> Вид спорта, в котором играют два участника или две команды из двух игроков. (ответ запишите строчными буквами)	ОК 08
17	коньки	<b>Запишите термин, о котором идёт речь.</b> Спортивный инвентарь, предназначенный для передвижения по льду. (ответ запишите строчными буквами)	ОК 08
<b>Задания открытого типа с развернутым ответом</b>			
18	Либеро	<b>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ</b> Как называют игрока в волейболе, который находится в позиции среди запасных игроков?	ОК 08
19	Силовая выносливость	<b>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ</b> Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений, обозначается как?	ОК 08
20	Эстафетный бег	<b>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ</b> Как называют командный вид лёгкой атлетики, в котором представители команды поочередно пробегают определённые отрезки дистанции, передавая друг другу эстафетную палочку?	ОК 08

### Контрольные нормативы по предмету «Физическая культура» 2-5 курс

Упражнения	Уровень физического развития					
	Девушки			Юноши		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	отлично	хорошо	удовлетв	отлично	хорошо	удовлетв
Бег 30м (сек)	5.0	5.5	5.7	4.4	4.7	4.9
Бег 100м (сек)	16.0	17.2	17.6	13.4	14.3	14.6
Бег 500м (сек)	1.55	2.05	2.15	3.20	3.22	3.32
Кросс 2000 м (мин)	9.50	11.20	12.0	08.30	9.30	10.30
Челночный бег 3х10м (сек)	7.9	8.7	8.9	6.9	7.6	7.9
Прыжок в длину с места (см)	195	180	170	240	225	210



Подтягивание на верхней перекладине (раз)	19	13	11	15	12	10
Отжимание (раз)	17	12	10	44	34	28
Подъём ног за голову из положения лёжа (раз)	14	12	10	40	35	30
Подъем корпуса из положения лёжа на спине (раз)	44	36	33	50	44	36
Прыжки со скакалкой (раз в мин)	160	145	130	150	135	120
Приседания навремя 30 сек	30	25	20	35	30	25
Баскетбол дриблинг, бросок в прыжке из 5 раз	5	4	3	5	4	3
Баскетбол Броски 10 раз	6	5	4	7	5	4
Толчок гири 16 кг	-	-	-	43	25	21
Челночный бег 10х5метров(сек)	16.8	17.8	18.6	16.5	17.5	18.3

## 5. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине

### Вопросы к зачету

1. Что такое "здоровый образ жизни"?
2. Что значит "рациональный режим питания"?
3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?

6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

#### **КЛЮЧИ:**

1. Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья.
  2. Рациональным называется питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность человека, способствует улучшению здоровья.
  3. Рациональным режимом двигательной активности называют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, которые способствуют укреплению здоровья и развитию физических качеств.
  4. Здоровый досуг характеризуется активностью, отдыхом, саморазвитием и социальным взаимодействием.
  5. Для укрепления здоровья, улучшения показателей физического развития, освоения двигательных ЗУН, постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок, закаливания, освоения знаний самоконтроля.
  6. Упражнения подбираются индивидуально с учетом диагноза по состоянию здоровья.
  7. Упражнения подбираются индивидуально с учетом заболевания.
  8. При выполнении утренней гимнастики при различных заболеваниях нужно соблюдать определенные правила с учетом диагноза.
  9. Следить за положением тела, правильно сидеть за столом, выбирать правильные условия для сна, выполнять специальные упражнения.
  10. При растяжении связок, надрывы и разрывы). Воздействовать холодом на место травмы, наложить давящую повязку, надёжно фиксирующую сустав. При необходимости сустав иммобилизовать шиной.
  11. Заниматься только с учителем или его помощником, Выполнять разминку, Не покидать без разрешения учителя место занятий, Упражнения выполнять только на исправном оборудовании, Соответствие спортивной одежды и обуви, На спортивной площадке и в зале не сорить, Участие в занятиях только при хорошем самочувствии, При получении травмы или ухудшения здоровья.
  12. Дыхательные упражнения бывают: статическими, динамическими, специальными. Зачем нужны дыхательные упражнения: снижение стресса и тревоги, улучшение сна, повышение концентрации.
- Для выполнения **глубокого дыхания** надо сесть или лечь в удобной позиции. На вдохе

медленно наполнять живот воздухом, затем грудную клетку. На выдохе медленно выпустить воздух, представив, что все негативные эмоции уходят вместе с ним.

**Для медленного дыхания.** Вдыхайте на счёт 4, задерживайте дыхание (также мысленно отсчитывайте 4), затем выдыхайте на 6. Это упражнение поможет замедлить ритм дыхания и снизить уровень стресса. **1**

**Для дыхания с фокусировкой.** Выберите объект, на который будете сосредоточены во время дыхания. Это может быть пламя свечи, цветок или даже ваша рука. Дышите и наблюдайте за объектом, позволяя своему вниманию полностью сконцентрироваться на этом моменте.

**13. Дыхательные упражнения.** Для выполнения нужно принять удобное положение и закрыть глаза, начать дышать носом медленно и спокойно.

**Мышечная релаксация** заключается в том, чтобы по очереди напрягать и расслаблять мышцы.

**Визуализация.** Нужно представить себе тихое спокойное место, где бы хотелось оказаться и расслабиться.

**Медитация.** Необходимо сосредоточиться на каком-то слове или звуке или на своем дыхании и расслабиться.

**14.** Регулярные занятия ФК положительно влияют на состояние организма.

**15.** Физическая подготовленность - это способность человека преодолевать физические нагрузки. Для оценки физической подготовленности проводят испытания (тесты).

**16.** Сила, гибкость, скорость, ловкость, выносливость.

**17.** Для контроля своего состояния можно использовать метод самоконтроля, т.е. самонаблюдение за состоянием организма.

**18.** Гигиеническая физическая культура, оздоровительно-рекреативная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, спортивно-реабилитационная физическая культура.

## **6. Информационное обеспечение обучения**

### ***Основные источники:***

1. Трифоненкова, Т. А. Физическая культура. Спортивное ориентирование в физическом воспитании студентов : учебное пособие / Т. А. Трифоненкова. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5- 86433-819-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107231.html>
2. Паутов, А. Д. Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта : методические рекомендации для подготовки к семинарским занятиям / А. Д. Паутов, О. Ю. Гаврикова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 39 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74275.html>
3. Частные методики адаптивной физической культуры. В 2 частях. Ч.1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами психологического развития : учебное пособие / составители Е. С. Стоцкая. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 196 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95632.html>
4. Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107904.html>
5. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. — Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2019. — 131 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/97326.html>
6. Налобина, А. Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий : учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 507 с. — ISBN 978-5-4488-0269-0, 978-5-4497-0028-5

### ***Дополнительные источники:***

1. Баскетбол, Программа для спортивных секций, Москва, 2007.
2. Физическая культура, пособие, Москва, 2005.
3. Физическая культура. Погодаев Г.И., Мишин Б.И.—2ое изд., Москва, «Просвещение», 2007.