

федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский техникум-интернат»
Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора
по учебной работе
_____ Н.Л. Мелкова
___. __. 2024 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
В ФОРМЕ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для промежуточной аттестации**

СГ.04 Физическая культура

09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Организация-разработчик: ФКПОУ «Кунгурский техникум-интернат» Минтруда России.

Разработчик: Жукова Лариса Ивановна, преподаватель.

1. Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.

ФОС предназначен для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура в форме дифференцированного зачета, который проводится по окончании курса, в виде тестирования.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

ФОС позволяет оценить следующие результаты учебной деятельности обучающегося по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	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 профессии; взаимодействовать с коллегами.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.

3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Предметом оценки освоения дисциплины являются общие компетенции, умения, знания, способность применять их в практической деятельности и повседневной жизни. Соотношение типов задания и критериев оценки представлено в таблице:

№	Тип (вид) задания	Критерии оценки
1	Тесты	Таблица 1. Шкала оценки образовательных достижений
2	Устные ответы	Таблица 2. Критерии и нормы оценки устных ответов
3	Практическая работа	Выполнение не менее 80% – положительная оценка

Таблица 1. Шкала оценки образовательных достижений (тестов)

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
89 ÷ 80	4	хорошо
79 ÷ 70	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Таблица 2. Критерии и нормы оценки устных ответов

Оценка	Показатели оценки
«5»	Глубокое и полное владение содержанием учебного материала, в котором обучающийся легко ориентируется, умеет применить теоретические знания при решении практических ситуаций, высказать и обосновать свои суждения, грамотное и логичное построение высказывания
«4»	Полное освоение учебного материала, грамотное его изложение, владение понятийным аппаратом, но содержание и/или форма ответа имеют отдельные недостатки
«3»	Знание и понимание основных положений учебного материала, неполное и/или непоследовательное его изложение, неточности в определении понятий, отсутствие обоснования высказываемых суждений
«2»	Незнание содержания учебного материала, неумение выделять главное и второстепенное, ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочное и неуверенное изложение материала
«1»	Полное незнание и непонимание учебного материала или отказ отвечать Промежуточная аттестация по результатам освоения обучающимися учебной дисциплины проводится в форме зачетов и дифференцированного зачета.

3.2. ОБРАЗЕЦ ЗАДАНИЯ

Теоретические тесты по предмету физическая культура Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую букву в таблицу. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

Инструкция

Внимательно прочитайте задания. Не задерживайтесь долго на одном задании. Если не можете его выполнить, переходите к следующему. Время выполнения задания – 80 минут.

1. Физическая культура — это

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;+
- г) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Спорт — это

- а) педагогический процесс направленный на всестороннее гармоничное развитие личности;
- б) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;+
- в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни;
- г) специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии.

3. Физическое воспитание — это

- а) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;
- б) процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;
- в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- г) педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.+

4. Физическое воспитание включает в себя

- а) подготовка спортсменов к высшим достижениям;
- б) процесс формирования двигательных умений и навыков;+
- в) воспитание физических качеств;+
- г) процесс передачи специальных физкультурных знаний.+

5. Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является

- а) развитие интеллекта;

- б) соревновательная деятельность;+
- в) развитие морфологических характеристик;
- г) функциональные нагрузки.

6. Физическая подготовка — это

- а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;+
- б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;
- в) комплекс морфо-функциональных свойств организма;
- г) процесс соревновательной деятельности.

7. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на:

- а) оздоровление организма;+
- б) достижение максимально высокого результата;
- в) повышение работоспособности организма;+
- г) всесторонне физическое развитие. +

8. Под воздействием физических тренировок

- а) увеличивается подвижность грудной клетки;+
- б) уменьшает дыхательный объем;
- в) увеличивается активность выделительной функции;+
- г) возрастает жизненная емкость легких. +

9. Занятия физической культурой влияют на опорно-двигательный аппарат в виде

- а) повышения эластичности связок;+
- б) увеличения массивности костей;+
- в) уменьшения количества мышечных клеток;
- г) увеличения мышечной массы. +

10. В концепцию здоровья входит здоровье

- а) психическое;+
- б) тактическое;
- в) социальное;+
- г) соматическое (физическое). +

11. К признакам здоровья относятся

- а) отсутствие дефектов развития;+
- б) отсутствие резервных возможностей организма;
- в) устойчивость к действию повреждающих факторов;+
- г) отсутствие заболеваний. +

12. Формы занятий по легкой атлетике можно условно разделить на:

- а) главные и второстепенные;+
- б) основные и эпизодические;
- в) учебные и неучебные.

13. По характеру соревнования в легкой атлетике подразделяются на:

- а) отборочные и квалификационные;
- б) первенства и чемпионаты
- в) личные, командные и лично-командные. +

14. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:

- а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции;
- б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья;
- в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. +

15. Изменения в технике движений зависят, в том числе и от:

- а) погодных условий;
- б) психологических особенностей спортсмена; +
- в) условий проведения соревнований.

16. К видам легкой атлетики не относятся:

- а) прыжки через гимнастического коня; +
- б) прыжки с шестом;
- в) спортивная ходьба.

17. В каком году был изобретён баскетбол:

- а) 1891; +
- б) 1900;
- в) 1918.

18. Кто изобрёл баскетбол:

- а) Чемберлен;
- б) Нейсмит; +
- в) Коннолли.

19. Когда была создана Международная федерация баскетбола:

- а) 21 июня 1940 года;
- б) 5 декабря 1955 года;
- в) 18 июня 1932 года. +

20. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) ведение мяча; +
- б) повороты;

в) перебежки.

21. Технику передвижений в баскетболе составляет:

а) ходьба, бег; +

б) ловлю;

в) бросок мяча.

22. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:

а) 24 сек.; +

б) 30 сек.;

в) 20 сек.

23. Выбор способа и траектории передач зависит также от:

а) состояния покрытия спортивной площадки

б) характера противодействия соперника +

в) игровой сыгранности партнеров.

24. Либеро может:

а) ставить блоки;

б) осуществлять переход;

в) проводить атаки;

г) принимать подачу.+

25. Как в волейболе называется нарушение правил?

а) фол;+

б) касание рукой соперника;

в) касание рукой пола.

26. Кто такой либеро?

а) судья;

б) игрок;+

в) тренер.

27. Существует следующая разновидность волейбола:

а) пионербол; +

б) мотобол;

в) гандбол.

28. Определите, как игроку помогает стойка волейболиста:

а) быстро переместиться «под мяч»;+

б) следить за полетом мяча;

в) выполнить нападающий удар.

29. Моделирование в волейболе это:

- а) тактика действий команды на конкретную игру;
- б) тактика действий сильнейших игроков команды;
- в) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом.

30. Определите, что является обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча:

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;+
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

Ответы на тест

1-в	6-б	11-а,в,г	16-б	21-а	26-а
2-б	7-а	12-а,в,г	17-а	22-а	27-б
3-г	8-а,в,г	13-а	18-а	23-а	28-а
4-б,в,г	9-а,в,г	14-в	19-б	24-б	29-а
5-а,б,г	10-а,б,г	15-в	20-в	25-г	30-в

Тестовое задание № 2

1. Выберите, что не является ошибкой при приеме мяча сверху:

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу
- в) Прием на все пальцы рук.+

2. Что нужно, чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру?

- а) надо ударить по мячу прямыми руками
- б) надо подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча+
- в) надо подойти под мяч и сыграть за счет ног

3. Выберите, сколько игроков может быть на площадке во время игры в одной команде:

- а) 5
- б) 6+
- в) 8

4. Какое физическое качество развивает гимнастика:

- а) силу +
- б) выносливость
- в) скорость

5. Какое физическое качество развивает гимнастика:

- а) выносливость
- б) гибкость +

в) скорость

6. Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики:

а) учащиеся

б) родители

в) учитель +

7. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:

а) опорный прыжок +

б) упражнение с лентами

в) сальто

8. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:

а) упражнение с кольцами

б) сальто

в) лазание +

9. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:

а) упражнение с лентами

б) упражнения на равновесие +

в) сальто

10. Может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок:

а) да

б) может, если учитель отлучился

в) нет +

11. Что такое акробатическая комбинация:

а) последовательное выполнение акробатических упражнений +

б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности

в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности

12. Что нельзя делать при спуске с каната:

а) прыгать с высоты +

б) спускаться аккуратно+

в) соскальзывать руками

13. Для развития мышечной силы используются: 1) упражнения с преодолением веса

собственного тела; 2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре; 3) лазание по

канату, шесту, лестнице; 4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.:

а) 1, 2, 3

б) 2, 3, 4+

в) 1, 2, 3, 4

14. К упражнению в равновесии на месте относятся:
- а) все разновидности ходьбы
 - б) все виды стоек +
 - в) все разновидности бега
15. К упражнению в равновесии на месте относятся:
- а) преодоление препятствий
 - б) все разновидности бега
 - в) повороты, наклоны +
16. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?
- а) 1956г, Италия
 - б) 1924г, Франция +
 - в) 1952г, Норвегия
17. Самый распространенный лыжный ход:
- а) попеременный двухшажный +
 - б) попеременный четырехшажный
 - в) одновременный бесшажный
18. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?
- а) коньковый +
 - б) классический
 - в) четырехшажный
19. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?
- а) слалом, лыжные гонки
 - б) прыжки с трамплина, биатлон
 - в) фристайл, скоростной спуск
 - г) лыжные гонки, прыжки с трамплина +
20. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:
- а) ног
 - б) туловища
 - в) рук +
 - г) произвольно
21. При передвижении на лыжах применяют одновременный:
- а) двухшажный +
 - б) трехшажный
 - в) четырехшажный

22. Обучение передвижению на лыжах начинают с:
- а) поворота на месте
 - б) подъемов и спусков
 - в) ступающего и скользящего шага+
23. Самый удобный способ подъема наискось:
- а) «елочка»
 - б) «лесенка»
 - в) «полуелочка»+
24. Выбор способа подъема в гору зависит от:
- а) крутизны склона+
 - б) длины палок
 - в) длины лыж
25. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:
- а) «лесенкой»
 - б) «елочкой»+
 - в) беговым шагом
26. Определить на рисунке торможение «плугом»:
- а) V+
 - б) | \
 - в) =
27. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?
- а) армреслинг
 - б) биатлон+
 - в) бобслей
28. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?
- а) увеличить скорость+
 - б) сохранить скорость
 - в) сохранить равновесие
29. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:
- а) быстроту
 - б) силу
 - в) выносливость +
30. По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки носят:
- а) физические упражнения ациклического характера
 - б) комбинированные физические упражнения

в) физические упражнения циклического характера+

1-в	6-в	11-а	16-б	21-а	26-а
2-б	7-а	12-а,б	17-а	22-в	27-б
3-б	8-в	13-б	18-а	23-в	28-а
4-а	9-б	14-б	19-г	24-а	29-в
5-б	10-в	15-в	20-в	25-б	30-в

Приложение 1

**Перечень вопросов для подготовки к дифференцированному зачету
по дисциплине СГ.04 Физическая культура**

- 1.Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Цели и задачи физической культуры ..
4. Средства лечебной физкультуры .
5. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями. 6. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
7. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
8. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. 9. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы. 10.Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
- 11.Физические упражнения для восстановления работоспособности.
- 12.Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
- 13.Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
- 14.Упражнения, способствующие развитию гибкости.
- 15.Комплекс упражнений утренней гимнастики.
- 16.Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
- 17.Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
- 18.Техника бега на короткие дистанции.
- 19.Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.
- 20.Баскетбол. Техника игры в нападении.
- 21.Волейбол. Техника игры в нападении.