

Департамент образования, культуры и спорта Ненецкого автономного округа
государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Ненецкого автономного округа
«Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»
(ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
БУП.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Нарьян-Мар
2021

Фонд оценочных средств учебной дисциплины БУП.04. Физическая культура разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Организация-разработчик: ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени Г.В. Волкова».

Разработчик: Соков Роман Станиславович, преподаватель.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссий естественнонаучных дисциплин ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова».

Заключение предметно-цикловой комиссии естественнонаучных дисциплин № 9 от «20» мая 2022 года.

Председатель ПЦК: _____ / Кудряк О.А./

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
2. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	5
3. ФОРМА ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	6
4. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	7
5. ФОРМА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	12
6. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины БУП.04. Физическая культура.

ФОС учебной дисциплины БУП.04. Физическая культура включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

ФОС БУП.04. Физическая культура разработана в соответствии с программой подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование, рабочей программой учебной дисциплины БУП.04. Физическая культура.

2. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.

Фонд оценочных средств - предназначен для оценки результатов освоения знаний и умений по физической культуре.

3. ФОРМА ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Значение питания для организма.
2. В чем заключаются основные проблемы питания современного студента?
3. Биоритмы и их биологическое значение для организма.
4. Основные функции биоритмов организма человека.
5. Вредные пристрастия и факторы зависимости.
6. Раскройте особенности наркомании в России.
7. Характеристика пагубного влияния алкоголизма на потомство.
8. Значение сексуальной культуры для здоровья.
9. Почему возникает проблема оптимизации умственной работоспособности.
10. Понятие стресса.
11. Факторы, влияющие на загрязнение воды, и меры профилактики.
12. Регулирующие аппараты организма.
13. Основные особенности физического развития и организма.
14. Возрастные особенности полового развития.
15. Понятие здорового образа жизни.
16. Принципы и факторы ЗОЖ.
17. Основные признаки эмоционального благополучия.
18. В чем проявляется защитная функция двигательной активности?
19. Для чего нужна хорошая физическая форма?
20. Основные принципы тренировки.

4. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.

Требования к результатам обучения

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

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

уметь:

- 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;
 - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
 - 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;
 - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Требования к результатам обучения Специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
 - Владеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.
 - Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
 - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
 - Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
 - Владеть 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 выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
 - тест Купера - 12-минутное передвижение;
 - бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).

Примерные обязательные контрольные задания
Для определения и оценки уровня физической
Подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности
Девушек основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

5. ФОРМА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.

Билеты по физической культуре для итогового контроля.

Теоретическое задание

Инструкция по выполнению теоретических заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

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

Утверждения представлены в:

✓ закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения.

При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный ответ из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г»;

✓ открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения.

При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание. Подбранное слово вписывается в соответствующую графу бланка ответов;

✓ форме, предполагающей установление порядка известных Вам направлений, систем, характеристик, показателей, размеров. Записи выполняются в бланк ответов.

Записи должны быть разборчивыми.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, № группы, в которой Вы учитесь.

1. Международная олимпийская академия находится в ...

- а. Афинах
- б. Цюрихе
- в. Олимпии
- г. Париже

2. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет ...

- а. правительство страны
- б. министерство спорта
- в. национальный олимпийский комитет
- г. национальные спортивные федерации

3. В соответствии с Олимпийской хартией олимпийские соревнования проводят ...

- а. международный олимпийский комитет
- б. ассоциация национальных олимпийских комитетов
- в. генеральная ассоциация международных спортивных федераций
- г. международные федерации по видам спорта

4. Кто из известнейших античных уличных ученых побеждал на олимпийских играх в состязаниях кулачных бойцов?

5. На каких играх впервые выступали спортсмены всех пяти континентов?

6. На каких олимпийских играх выступали спортсмены дореволюционной России?

- а. 1900 и 1904 г.г.
- б. 1904 и 1908 г.г.
- в. 1908 и 1912 г.г.
- г. 1912 и 1916 г.г.

7. Какую легкоатлетическую эстафету называют «олимпийской», которая входила в программу олимпийских игр 1908 года?

- а. 4 x 100 м
- б. 4 x 200 м
- в. 4 x 400 м
- г. 200 x 200 x 400 x 800 м

8. Зимние Олимпийские игры 2010 года прошли в ...

- а. Турине (Италия)
- б. Сочи (Россия)
- в. Ванкувере (Канада)
- г. Солт-Лейк-Сити (США)

9. Скелетон является разновидностью ...

- а. санного спорта
- б. конькобежного спорта
- в. горнолыжного спорта
- г. многоборий

10. Таэквондо, так же, как и самбо, включено в программу Игр Олимпиады:

- а. да, включено
- б. нет, не включено

11. Джоггинг – это обозначение ...

- а. Бега трусцой
- б. вида «боевой» аэробики
- в. союза молодежи спортивного клуба
- г. разновидности нетрадиционных видов единоборств

12. Пумп-аэробика характеризуется выполнением упражнений ...
- а. с облегченной штангой
 - б. с использованием пружинящей пластины
 - в. на специальном напольном покрытии
 - г. в водной среде
13. Автором программы аэробики является:
- а. Кеннет Купер
 - б. Николай Амосов
 - в. Джейн Фонда
 - г. Джо Вейдер
14. Наиболее «ранним» видом спорта в плане благоприятного начала занятий является:
- а. велосипедный спорт
 - б. тяжелая атлетика
 - в. футбол
 - г. художественная гимнастика
15. Система специальных упражнений на растягивание мышц и повышение подвижности в суставах выполняется при сочетании динамического и статического режимов, улучшает гибкость, а также функциональное состояние мышц. Применяется как восстановительное и разминочное средство и называется:
- а. релаксацией
 - б. читингом
 - в. стретчингом
 - г. электростимуляцией
16. Физическим качеством не является ...
- а. сила
 - б. воля
 - в. выносливость
 - г. ловкость
17. Процесс освоения человеком системы знаний, норм и ценностей физической культуры, способствующий его функционированию в качестве полноправного члена общества, обозначается как ...
18. Человек, призванный следить за тем, чтобы соревнование осуществлялось в соответствии с правилами вида спорта, и имеющий для этого все полномочия, является соревнования
19. Конечной целью шахматной игры ...
20. Мягкая подстилка, предохраняющая от ушибов при падении, смягчающая приземление при соскоках и различных прыжках, обозначается как ...
21. Активное удаление общего центра массы тела или отдельных его звеньев от опоры называют ...
- а. перемещением
 - б. отталкиванием
 - в. движением

г. махом

22. Вид спорта максимальной травматичности для молодых спортсменов (по данным исследований более травматичен, чем оставшиеся три в сумме) является ...

- а. баскетбол
- б. футбол
- в. легкая атлетика
- г. теннис

23. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:

- а. на носок
- б. на пятку
- в. на полную стопу
- г. индивидуально, в зависимости от биомеханической особенностей бега

24. К видам координационных особенностей относятся:

- а. скоростная сила
- б. произвольное расслабление мышц
- в. активная гибкость
- г. пассивная гибкость

25. Методический приём силовой подготовки, сущность которого сводится к подключению к работе дополнительных мышц, когда спортсмен уже не в состоянии продолжать повторение в подходе, что нарушает правильную технику выполнения упражнения, но обеспечивает дополнительную нагрузку работающих мышц, называется...

- а. читинг
- б. стретчинг
- в. уменьшение отягощения
- г. эксцентрическое повторение

26. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- а. скоростно-силовых упражнений
- б. выпрыгиваний вверх с места
- в. подвижных и спортивных игр
- г. прыжков в глубину

27. Совокупность сведений о здоровье человека. История его болезней, жизни, спортивной квалификации представлены в...

- а. резюме
- б. биография
- в. анамнез
- г. характеристика

28. Представителями какого вида спорта являются эти спортсмены: Ольга Пылева, Светлана Ишмуратова, Альбина Ахатова?

29. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоядке, называется...

30. Состояние устойчивого положения тела в пространстве обозначается как...

31. Правила баскетбола предусматривают, что на замену игрока отводится...

- а. 10 сек
- б. 20 сек
- в. 25 сек
- г. 30 сек

32. Начальный удар в спортивных играх, вводящий мяч в игру, называется...

- а. бросок
- б. передача
- в. подача
- г. прием

33. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть...

- а. гимнастикой
- б. терренкуром
- в. соревнованием
- г. видом спорта

34. К эндогенным факторам индивидуального развития человека относят...

- а. бальнеологические факторы
- б. высоту над уровнем моря
- в. тип конструкции тела
- г. занятие физическими упражнениями

35. Движение в суставе вокруг фронтальной оси, направленное на увеличение суставного угла, называется...

- а. сгибание
- б. разгибание
- в. пронацией
- г. супинацией

36. Победа в волейболе присуждается команде, выигравшей в ... партиях

37. Наибольшая сумма очков определяет в конце соревнования его...

38. Система наблюдения за состоянием своего здоровья, физического развития, физической работоспособности и их изменением под влиянием занятий физической культурой и спортом называется...

39. По особенностям организации занимающихся и способом руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:

- а. уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия
- б. урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями
- в. занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно)
- г. образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.

6. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Фонд оценочных средств позволяет оценивать освоение умений и усвоение знаний:

Таблица 2

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<i>Экспертное наблюдение</i> и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. <i>Экспертная оценка</i> умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	<i>Экспертное наблюдение</i> и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. <i>Экспертная оценка</i> знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
основ здорового образа жизни	<i>Экспертное наблюдение</i> и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. <i>Экспертная оценка</i> знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.