

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.