

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРАВА»
(АНО СПО «КИТП»)**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УВР

О.И.Мотыль

30 июня 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**по программе подготовки специалистов среднего звена
учебной дисциплины
ОГСЭ.05 Физическая культура
по специальности
44.02.04. Специальное дошкольное образование**

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРАВА»
(АНО СПО «КИТП»)**

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование

Рассмотрено и рекомендовано к использованию заседанием ПЦК психолого-педагогических дисциплин, протокол №6 от 30 июня 2023 г.

Рассмотрено и рекомендовано к использованию учебно-методической комиссией отделения СПО, протокол №6 от 30 июня 2023 г.

Контрольно-измерительные материалы подготовила: преподаватель кафедры психолого-педагогических дисциплин.

Рецензент:

Контрольно-измерительные материалы по результатам изучения учебной дисциплины «Физическая культура» ориентированы на проверку степени достижения требований к минимуму содержания и уровню подготовки обучающихся в соответствии с ФГОС и является основополагающим документом для организации контроля знаний, умений, навыков обучающихся в учебном процессе.

1. Паспорт фонда оценочных средств

1. Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип задания; № задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Использование знаний по физической культуре для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическая работа	Зачет
Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Обобщение знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тестирование	Зачет
Знать основы здорового образа жизни.	Применение знаний о здоровом образе жизни для укрепления здоровья и достижения профессиональных целей.	Практическая работа	Зачет

2. Фонд оценочных средств

ЗАДАНИЕ (ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ)

2. 1.ТЕСТИРОВАНИЕ:

1 вариант

- 1. Отличительным признаком физической культуры является.**
 - а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
 - б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
 - в) высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
 - г) определенным образом организованная двигательная активность.
- 2. Физическое воспитание представляет собой.**
 - а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
 - б) процесс воздействия на развитие индивида;
 - в) процесс выполнения физических упражнений;
 - г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.
- 3. Если частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был до начала урока физической культуры, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка.**
 - а) высокая и необходимо время отдыха увеличить;
 - б) мала и ее следует увеличить;
 - в) переносится организмом относительно легко;
 - г) достаточно большая, но ее можно повторить.
- 4. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу.**
 - а) физического развития;
 - б) физического воспитания;
 - в) физической культуры;
 - г) физического совершенства.
- 5. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения.**
 - а) исходного положения;
 - б) главного звена техники;
 - в) подводящих упражнений;
 - г) подготовительных упражнений.
- 6. Для воспитания гибкости используются.**
 - а) движения рывкового характера;
 - б) движения, выполняемые с большой амплитудой;
 - в) пружинящие движения;
 - г) маховые движения с отягощением и без него.
- 7. Координированность повышают с помощью методов.**
 - а) контрастных заданий;
 - б) воспитания физических качеств;
 - в) внушения;
 - г) обучения.
- 8. Выносливость человека не зависит от.**
 - а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
 - б) силы воли;
 - в) силы мышц;
 - г) возможностей систем дыхания и кровообращения.
- 9. Осанкой называется.**
 - а) силуэт человека;
 - б) привычная поза человека в вертикальном положении;
 - в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
 - г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.
- 10. Под закаливанием понимают...**

- а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- б) использование солнца, воздуха и воды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
- г) купание в холодной воде и хождение босиком.

11. Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что...

- а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- б) обеспечивает ритмичность работы организма;
 - в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

12. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

13. Регулярное занятие физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения.

14. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?

- а) разбег;
- б) полет и приземление;
- в) отталкивание.

15. Длина марафонского бега составляет:

- а) 42 км 196 м;
- б) 42 км 195 м;
- в) 42 км 192 м.

16. Исходным положением для метания является?

- а) разбег;
- б) скрестный шаг;
- в) выпад.

17. Вид спорта, известный как «королева спорта»:

- а) лёгкая атлетика;
- б) стрельба из лука;
- в) художественная гимнастика.

18. Экстренное торможение на лыжах:

- а) «шлугом»;
- б) на параллельных лыжах;
- в) лечь на бок или сесть (падением).

19. Что называется дистанцией:

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
- б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
- в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

20. Что такое интервал:

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
- в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

21. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;
- в) прижимание к груди согнутых ног;
- г) «круглая» спина.

22. Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:

- а) пережат с «откидыванием» плеч и головы назад;
- б) локти широко расставлены;
- в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
- г) сгибание в тазобедренных суставах.

23. Размер баскетбольной площадки:

- А) 13 x 26м;
- Б) 15x28;
- В) 14 x 29;
- Г) 15 x 30.

24. Высота кольца от уровня пола составляет:

- А) 2 м 00 см;
- Б) 2 м 30 см;
- В) 3 м 05 см;
- Г) 3 м 30 см.

25. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:

- А) 7;
- Б) 3;
- В) 6;
- Г) 5.

26. Игровое время в баскетболе состоит из:

- А) 4 периода по 10 мин;
- Б) 4 периода по 12 мин;
- В) 4 периода по 8 мин;
- Г) 4 периода по 5 мин.

2 вариант.

1. Физическое воспитание представляет собой...

- а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- б) процесс воздействия на развитие индивида;
- в) процесс выполнения физических упражнений;
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

2. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:

- А) 5 человек;

- Б) 6 человек;
- В) 7 человек;
- Г) 8 человек.

3. Одним из основных средств физического воспитания является:

- А) физическая нагрузка;
- Б) физические упражнения;
- В) физическая тренировка;
- Г) урок физической культуры.

4. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- А) на формирование правильной осанки;
- Б) на гармоническое развитие человека;
- В) на всестороннее развитие физических качеств;
- Г) на достижение высоких спортивных результатов.

5. К показателям физической подготовленности относятся:

- А) сила, быстрота, выносливость;
- Б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- В) артериальное давление, пульс;
- Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6. К показателям физического развития относятся:

- А) сила и гибкость;
- Б) быстрота и выносливость;
- В) рост и вес;
- Г) ловкость и прыгучесть.

7. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- А) 60-90 уд./мин.;
- Б) 90-150 уд./мин.;
- В) 150-170 уд./мин.;
- Г) 170-200 уд./мин.

8. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- А) общеразвивающими;
- Б) собственно-силовыми;
- В) скоростно-силовыми;
- Г) групповыми.

9. С низкого старта бегают:

- А) на короткие дистанции;
- Б) на средние дистанции;
- В) на длинные дистанции;
- Г) кроссы.

10. Бег на длинные дистанции развивает:

- А) гибкость;
- Б) ловкость;
- В) быстроту;
- Г) выносливость.

11. Туфли для бега называются:

- А) кеды;
- Б) пуанты;
- В) чешки;
- Г) шиповки.

12. Бег по пересеченной местности называется:

- А) стипль-чез;
- Б) марш-бросок;
- В) кросс;
- Г) конкур.

13. Один из способов прыжка в высоту называется:

- А) перешагивание;
 - Б) перекачивание;
 - В) переступание;
 - Г) перемахивание.
- 14. В баскетболе запрещены:**
- А) игра руками;
 - Б) игра ногами;
 - В) игра под кольцом;
 - Г) броски в кольцо.
- 15. Пионербол-подводящая игра:**
- А) к баскетболу;
 - Б) к волейболу;
 - В) к настольному теннису;
 - Г) к футболу.
- 16. Строчные упражнения служат:**
- А) как средство общей физической подготовки;
 - Б) как средство управления строем;
 - В) как средство развития физических качеств.
- 17. Какая из дистанций не считается стачерской?**
- А) 1500 м;
 - Б) 5000 м;
 - В) 10000 м.
- 18. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию:**
- А) сердечно-сосудистой системы;
 - Б) дыхательной системы;
 - В) вестибулярного аппарата.
- 19. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как правило, применяются для:**
- А) всестороннего развития физической подготовленности;
 - Б) развития выносливости, скорости;
 - В) формирования правильной осанки.
- 20. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему:**
- А) разрешается дополнительный бросок;
 - Б) попытка и результат засчитываются;
 - В) попытка засчитывается, а результат нет.
- 21. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:**
- А) шесть;
 - Б) десять;
 - В) двенадцать.
- 22. Что называется разминкой:**
- А) чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;
 - Б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
 - В) подготовка организма к предстоящей работе.
- 23. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений:**
- А) фехтование;
 - Б) баскетбол;
 - В) фигурное катание;
 - Г) художественная гимнастика.
- 24. Одним из принципов закаливания является систематичность-это значит, что закаливающие процедуры надо проводить:**
- А) ежедневно;
 - Б) через день;
 - В) через два дня;

Г) когда захочется.

25. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека:

- А) укрепляют здоровье;
- Б) повышают работоспособность;
- В) формируют мускулатуру.

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

- а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- б) обеспечивает ритмичность работы организма;
 - в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

Эталон ответов

№ п/п	Варианты ответов	
	1 вариант	2 вариант
1	Г	Б
2	Б	Б
3	Г	В
4	Б	В
5	Б	А
6	Б	В
7	Г	А
8	А	В
9	Б	А
10	А	Г
11	В	Г
12	А	В
13	Б	А
14	А	Б
15	Б	Б
16	В	Б
17	А	А
18	В	В
19	А	А
20	Б	В
21	Б	В
22	Б	В
23	Б	Г
24	В	А
25	Г	В
26	А	В

Тестовые задания включают в себя 26 вопросов с вариантами ответов, где нужно выбрать один верный.

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: *учебная аудитория*
2. Максимальное время выполнения задания: *90 минут.*
3. Вы можете воспользоваться
4. *Указать другие характеристики, отражающие сущность задания: в реальных (модельных) условиях профессиональной деятельности -*

ЗАДАНИЕ (ПРАКТИЧЕСКОЕ) 2. 2.

Показатели развития физических качеств и двигательных способностей

1. **Бег 100м.** Выполняется с низкого старта в забеге принимают участие 2-3 человека. По команде «На старт» учащиеся подходят к линии старта, по команде «Внимание» и «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяется с помощью секундомера. Результат фиксируется с точностью до 0.1с
2. **Челночный бег 3x10 м.** Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которой отмечают линией (стартовая и финишная черта). за каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 куб.см). Студент становится за ближней чертой на линии старта и по команде "марш" начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берёт кубик и возвращается к линии старта. затем кладёт кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной - черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды "марш" и до пересечения линии финиша.
3. **Бег 500м и 1000м** выполняется с высокого старта или на ровной местности с земляным покрытием. Время определяется с помощью секундомера. Результат фиксируется с точностью до 0.1с
4. **Прыжок в длину с места.** Выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жёсткое приземление.
5. **Прыжок в длину с разбега.** Выполняется с разбега толчком одной ноги от специальной отметки и приземлением в прыжковую яму. Результат измеряется с помощью рулетки.
6. **Поднимание туловища из положения лежа.** Студент лежит на спине ноги согнуты под углом 90 градусов, партнер держит ноги. Пятки находятся на расстоянии не более 30 см от таза, спина плотно прижата к полу, руки скрещены на груди и не отрываются от нее во время выполнения упражнения. Студент поднимает туловище так, чтобы локти касались бедер, затем опускается на пол, касаясь его лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за одну минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате в быстром темпе.
7. **Подтягивание в висе на перекладине.** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитывается попытка при вспомогательных движениях ног и туловища.
8. **Наклон вперед.** Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем

скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки результат записывают со знаком +, если выше со знаком -. Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Требования к физической подготовленности студентов 1 курса

Лёгкая атлетика

Характеристика упражнений	пол	I курс		
		5	4	3
1. Бег 100 м (с)	Д	16,2	17,6	19,0
	Ю	14,0	14,8	15,2
2. Бег 500 м (мин) 1000 м (мин) 2000 м (мин) 3000 м (мин)	Д	2,0	2,10	2,20
	Ю	3,30	3,50	4,05
	Д	11,00	13,00	14,00
	Ю	13,00	14,30	15,30
3. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (см)	Д	360	330	270
	Ю	410	390	340
4. Прыжок в длину с места (см)	Д	180	170	160
	Ю	230	215	205
5. Метание гранаты (м)	Д	18	16	14
	Ю	32	30	27

Спортивные игры:

1. ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА:

1) Атака кольца с использованием 2-шажной техники (3 атаки кольца) - юноши:

«5» - точное выполнение техники + 3 забитых мяча;

«4» - точное выполнение техники + 2 забитых мяча;

«3» - точное выполнение техники + 1 забитый мяч

девушки:

«5» - точное выполнение техники + 2 забитых мяча;

«4» - точное выполнение техники + 1 забитый мяч;

«3» - точное выполнение техники

2) Штрафной бросок (5 бросков) -

юноши:

«5» - 4

«4» - 3

«3» - 2

девушки:

«5» - 3

«4» - 2

«3» - 1

3) Умение применять элементы баскетбола в учебной игре (ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места и в движении, обманные движения и т.д.).

2. ЭЛЕМЕНТЫ ВОЛЕЙБОЛА:

1) Передача мяча в парах через сетку

юноши:	девушки:
«5» - 12	«5» - 10
«4» - 10	«4» - 8
«3» - 8	«3» - 6

2) Верхняя прямая подача (6 подач)

юноши:	девушки:
«5» - 5	«5» - 4
«4» - 4	«4» - 3
«3» - 3	«3» - 2

3) Умение применять элементы волейбола в учебной игре (перемещения, приём мяча, передачи, подачи мяча).

Гимнастика

1) Подтягивание на перекладине:

юноши:	девушки:
«5» - 12 раз;	«5» - 18 раз;
«4» - 8 раз;	«4» - 12-17 раз;
«3» - менее 8 раз;	«3» - менее 12 раз

2) Поднимание корпуса из положения лёжа за 1 минуту:

юноши:	девушки:
«5» - 50 раз;	«5» - 35 раз;
«4» - 45 раз;	«4» - 30 раз;
«3» - менее 45раз;	«3» - менее 30 раз

3) Прыжки через скакалку за 30 секунд:

юноши:	девушки:
«5» - 70 раз;	«5» - 65 раз;
«4» - 55-69 раз;	«4» - 50-64 раз;
«3» - менее 55раз;	«3» - менее 50 раз

Выполнение:

Техника выполнения акробатической комбинации

Акробатическая комбинация (юноши).

1. И.П - О.С. «старт пловца»
2. Длинный кувырок вперёд
3. Стойка на голове
4. Кувырок вперёд
5. Кувырок назад
6. Стойка на руках
7. Кувырок вперёд из стойки на руках
8. И.П - О.С.

Акробатическая комбинация (девушки)

1. И.п. - О.с. руки в стороны.
2. Шаг правой - равновесие «ласточка», упор присев.
3. Кувырок вперед в группировке.
4. Стойка на лопатках, упор присев.
5. Кувырок назад в полушпагат, прогнуться.
6. Прыжком упор присев.
7. Встать, «мост» из положения стоя, поворот в упор присев.
8. Прыжок вверх прогнувшись.

Лыжная подготовка

Выполнение:

- 1 .Техники попеременных лыжных ходов.
- 2 .Техники одновременных лыжных ходов.
- 3 .Техники преодоления спусков и подъёмов.

Прохождение дистанции: юноши - 5 км, девушки - 3 км.

«5» - 26,30 мин. 20,00 мин.

«4» - 27,00 мин. 20,30 мин.

«3» - 27,30 мин. 21,00 мин.

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: *спортивный зал, спортивная площадка*
2. Максимальное время выполнения задания: *90 минут.*

2.4. Пакет экзаменатора

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА		
Задание 2.1. Тестирование		
Результаты освоения (объекты оценки)	Критерии оценки результата (в соответствии с разделом 1 «Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств)»	Отметка о выполнении
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Правильность и аргументированность выбора средств физической культуры.	зачет
Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	зачет
Знать основы здорового образа жизни.	Правильность выбора знаний по основам здорового образа жизни; глубокое понимание сущности материала; логичность изложения.	зачет
<p>Критерии оценок на 26 тестовых вопросов: 26-23 - «отлично». 22-20 - «хорошо». 19-17 - «удовлетворительно». Менее 17 - «неудовлетворительно».</p>		
Условия выполнения заданий		
<p>Время выполнения задания мин./час. - 30 минут Требования охраны труда: - Оборудование: бумага, ручка Литература для экзаменуемых (справочная, методическая и др.) - Дополнительная литература для экзаменатора (учебная, нормативная и т.п.) -</p>		

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

Задание 2.2. Практическая работа		
Результаты освоения (объекты оценки)	Критерии оценки результата (в соответствии с разделом 1 «Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств»)	Отметка о выполнении
<p>Степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>	<p>Скорость и техничность выполнения физических упражнений. Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; понимание сущности движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснение его выполнения, демонстрирование в нестандартных условиях; определение и исправление ошибок, допущенные другим обучающимся; уверенное выполнение учебного норматива</p>	<p>зачет</p>
<p>Уровень физической подготовленности</p>	<p>Соответствие уровня подготовленности, предусмотренный обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям федерального государственного образовательного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту обучающегося в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	
Условия выполнения заданий		
<p>Время выполнения задания мин./час. - <i>90 минут</i> Требования охраны труда: - <i>инструктаж по технике безопасности</i> Оборудование: спортивный зал с инвентарем, спортивная площадка Литература для экзаменуемых (справочная, методическая и др.) - Дополнительная литература для экзаменатора (учебная, нормативная и т.п.) -</p>		