

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ПГТУ»)
ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ «ПОЛИТЕХНИК»



Зам. директора по УМР
Е.Ю. Кузнецов
8 апреля 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**


по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)

РАССМОТРЕН И ОДОБРЕН

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 7

«27» апреля 2023 г.

Председатель ПЦК  /Т.А. Савина/

Организация-разработчик: Высший колледж ПГТУ «Политехник»

Составитель: Бочкарева М.П., преподаватель Высшего колледжа ПГТУ «Политехник»

Рассмотрено и одобрено Методическим советом Высшего колледжа ПГТУ «Политехник»

Протокол заседания №7 от 27.04.2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2. ФОНД МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Оценочные средства для текущего контроля

2.2. Оценочные средства для итогового контроля (промежуточной аттестации)

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям).

ФОС включает контрольно-оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

ФОС разработан в соответствии с:

- Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся Поволжского государственного технологического университета СМК-ПМ-3.01-32-2021.

- Положением о рабочей программе учебной дисциплины, профессионального модуля и практики образовательной программы среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО «ПГТУ» (СМК-ПИ-3.03-30-2021);

- Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям) (далее – ФГОС СПО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 234 от 14.04.2022 г. (с изменениями и дополнениями);

- Рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура специальности по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям).

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура специальности обучающийся должен овладеть предусмотренными ФГОС умениями, знаниями, которые формируют следующие компетенции:

Код результата обучения	Результат обучения
1	2
Общие и профессиональные компетенции	
ОК.4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК.8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. ФОНД МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Оценочные средства для текущего контроля

Типовая спецификация теста

1 Назначение

Тест входит в состав фонда оценочных средств и предназначается для *текущего* контроля и оценки знаний, умений, сформированности компетенций обучающихся по программе учебной дисциплины основной профессиональной образовательной программы специальности 27.02.07 управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)

2. Контингент обучающихся: обучающиеся специальности 27.02.07 управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)

3. Форма и условия контроля: в письменном виде на бланках.

4. Время тестирования:

подготовка	2 мин.;
выполнение	40 мин.;

оформление и сдача	3 мин.;
--------------------	---------

всего	45 мин.
-------	---------

5. Соответствие тестовых вопросов результатам освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке (сформированности З,У, ПК, ОК)

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных компетенций	№ тестового вопроса
Уметь		
организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ОК 4, ОК 8	1-40
Знать		

<p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>основы проектной деятельности;</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	ОК 4, ОК 8	1-40
---	------------	------

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
Блок А		
Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов		
1.	Физическая культура ориентирована на совершенствование... а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	Г
2.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена... а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	А
3.	Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее... а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	Г
4.	Под быстротой как физическим качеством понимается: а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость.	Б
5.	При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту;	Б

	б) до 140 ударов в минуту; в) 140— 160 ударов в минуту; г) до 160 ударов в минуту.	
6.	При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является: а) частота дыхания; б) частота сердечных сокращений; в) самочувствие.	Б
7.	Для воспитания быстроты используются: а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью; б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений; в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;	А
8.	Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это: а) соблюдение распорядка; б) оптимальный двигательный режим.	Б
9.	Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это: а) режим дня; б) соблюдение правил гигиены; в) ритмическая деятельность.	А
10.	Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это: а) питание; б) дыхание; в) зарядка.	Б
11.	Способность длительное время выполнять заданную работу это: а) упрямство; б) стойкость; в) выносливость.	В
12.	Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это: а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.	А
13.	Назовите элементы здорового образа жизни: а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) все перечисленное.	В
14.	Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает: а) безопасность занимающихся; б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.	А

15.	Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление: а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.	А
16.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы: а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.	Г
17.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей: а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный спорт.	Б
18.	Основные направления использования физической культуры способствуют формированию... а) базовой физической подготовленностью; б) профессионально прикладной физической подготовке. в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний. г) всего вышеперечисленного.	Г
19.	Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере: а) образования; б) организации досуга; в) спорта общедоступных достижений; г) производственной деятельности.	Г
20.	Основными показателями физического развития человека являются: а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места; в) результаты в челночном беге; г) уровень развития общей выносливости.	А
21.	Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется: а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения. в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	В
22.	Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок: а) «с разбега»; б) «перешагиванием»; в) «перекатом»; г) «ножницами».	А
23.	Основным показателем, характеризующим стадии развития	А

	организма, является: а) биологический возраст; б) календарный возраст; в) скелетный и зубной возраст.	
24.	Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке: а) вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое; б) вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое; в) вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое; г) вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.	В
25.	Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть: а) гимнастикой; б) соревнованием; в) видом спорта.	Б
26.	Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину: а) из зоны нападения; б) с любой точки площадки; в) из зоны защиты; г) с любого места внутри трех очковой линии.	Г
27.	Под выносливостью как физическим качеством понимается: а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению; в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь; г) способность сохранять заданные параметры работы.	Б
28.	Быстрота — это: а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени; б) способность человека быстро набирать скорость; в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.	А
29.	Физическая работоспособность — это: а) способность человека быстро выполнять работу; б) способность разные по структуре типы работ; в) способность к быстрому восстановлению после работы; г) способность выполнять большой объем работы.	Г
30.	Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как: а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт — ты мир!».	А

Блок Б

Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,

		№ п/п	Вариант ответа	
		1	1-Б, 2-А, 3-В	
31.	Поставь букву соответствующую ответу. 1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты			1 – В 2 – А 3 – Б
32.	1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка			1 – Б 2 – В 3 – А
33.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка			1 – А 2 – В 3 – Б
34.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы			1 – В 2 – А 3 – Б
35.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5			1 – Б 2 – В 3 – А
36.	1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г.			1 – А 2 – В 3 – Б
37.	1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18			1 – В 2 – Б 3 – А
Блок С				
Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.				
38.	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....			позволяет правильно планировать дела в течение дня;
39.	Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...			силовых упражнений;
40	Освоение двигательного действия следует начинать с ...			формирования общего представления о двигательном действии;

Вариант 2

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
Блок А		
<i>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</i>		
1.	Главной причиной нарушения осанки является... а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков; г) ношение сумки, портфеля на одном плече.	Б
2.	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что... а) обеспечивает ритмичность работы организма; б) позволяет правильно планировать дела в течение дня; в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня; г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.	А
3.	Под силой как физическим качеством понимается: а) способность поднимать тяжелые предметы; б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.	В
4.	Выносливость человека не зависит от... а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) скорости двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц.	Б
5.	Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит: а) бег на короткие дистанции; б) бег на средние дистанции; в) бег на длинные дистанции.	В
6.	Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к: а) экономии сил; б) улучшению спортивного результата; в) травмам.	В
7.	Отметьте, что определяет техника безопасности: а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения,	А

	<p>правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;</p> <p>б) правильное выполнение упражнений;</p> <p>в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.</p>	
8.	<p>Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:</p> <p>а) 60 – 80 ударов в минуту;</p> <p>б) 70 – 90 ударов в минуту;</p> <p>в) 75 - 85 ударов в минуту;</p> <p>г) 50 - 70 ударов в минуту.</p>	А
9.	<p>Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:</p> <p>а) гигиена;</p> <p>б) закаливание;</p> <p>в) питание.</p>	Б
10.	<p>Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:</p> <p>а) осанка;</p> <p>б) рост;</p> <p>в) движение</p>	А
11.	<p>Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:</p> <p>а) зарядка;</p> <p>б) сила;</p> <p>в) воля.</p>	Б
12.	<p>Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:</p> <p>а) гибкость;</p> <p>б) растяжение;</p> <p>в) стройность.</p>	А
13.	<p>Назовите основные физические качества человека:</p> <p>а) скорость, быстрота, сила, гибкость;</p> <p>б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;</p> <p>в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.</p>	Б
14.	<p>Укажите, что понимается под закаливанием:</p> <p>а) купание в холодной воде и хождение босиком;</p> <p>б) приспособление организма к воздействию внешней среды;</p> <p>в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.</p>	Б
15.	<p>Первая помощь при обморожении:</p> <p>а) растереть обмороженное место снегом;</p> <p>б) растереть обмороженное место мягкой тканью;</p> <p>в) приложить тепло к обмороженному месту.</p>	Б
16.	<p>Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:</p> <p>а) акробатика;</p> <p>б) тяжелая атлетика;</p> <p>в) гребля;</p> <p>г) современное пятиборье.</p>	А
17.	<p>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:</p> <p>а) борьба;</p>	Б

	б) бег на короткие дистанции; в) бег на средние дистанции; г) бадминтон.	
18.	Отметьте, что такое адаптация: а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; в) процесс восстановления.	А
19.	Укажите, чем характеризуется утомление: а) отказом от работы; б) временным снижением работоспособности организма; в) повышенной ЧСС.	Б
20.	Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется: а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы. в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	А
21.	Какая страна является родиной Олимпийских игр: а) Рим; б) Китай; в) Греция; г) Египет.	В
22.	Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся: а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям преподавателя; в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями.	Б
23.	Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов): а) стойкость; б) гибкость; в) ловкость; г) бодрость; д) выносливость; е) быстрота; ж) сила.	А, Г
24.	Ловкость — это: а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями; б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени; в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.	А
25.	Сила — это: а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и	В

	смешанных режимов работы мышц; б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины; в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.	
26.	Под гибкостью как физическим качеством понимается: а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона; б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев; г) эластичность мышц и связок.	В
27.	Бег на дальние дистанции относится к: а) легкой атлетике; б) спортивным играм; в) спринту; г) бобслею.	А
28.	XXI зимние Олимпийские игры проходили в: а) Осло; б) Саппоро; в) Сочи; г) Ванкувере.	Г
29.	Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью: а) 3 минуты; б) 7 минут; в) 5 минут; г) 10 минут.	В
30.	Пять олимпийских колец символизируют: а) пять принципов олимпийского движения; б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады; в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх; г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.	В

Блок Б

Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,

		№ п/п	Вариант ответа
		1	1-Б, 2-А, 3-В
31.	Поставь букву соответствующую ответу. 1) Первые Олимпийские игры по волейболу 2) Первый чемпионат Мира по волейболу 3) Создана Мировая лига по волейболу	а) 1964 г. б) 1990 г. в) 1949 г.	1 – А 2 – В 3 – Б
32.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. 2) Через нее кидают мяч в волейболе.	а) маты б) маска	1 – А 2 – В 3 – Б

	3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка	
33.	1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты	1 – В 2 – А 3 – Б
34.	1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18	1 – В 2 – Б 3 – А
35.	1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка	1 – Б 2 – В 3 – А
36.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы	1 – В 2 – А 3 – Б
37.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5	1 – Б 2 – В 3 – А

Блок С

Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.

38.	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...	сохранение и улучшение здоровья;
39.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена.....	сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
40	Правильное дыхание характеризуется...	равной продолжительностью вдоха и выдоха.

ТЕСТИРОВАНИЕ
Вариант 1
ОГСЭ.05 Физическая культура
Специальность 27.02.07

Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
Блок А		
<i>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</i>		
1.	Физическая культура ориентирована на совершенствование... а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	
2.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена... а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	
3.	Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее... а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	
4.	Под быстротой как физическим качеством понимается: а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость.	
5.	При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; б) до 140 ударов в минуту; в) 140— 160 ударов в минуту; г) до 160 ударов в минуту.	
6.	При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом	

	контроля физической нагрузкой является: а) частота дыхания; б) частота сердечных сокращений; в) самочувствие.
7.	Для воспитания быстроты используются: а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью; б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений; в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;
8.	Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это: а) соблюдение распорядка; б) оптимальный двигательный режим.
9.	Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это: а) режим дня; б) соблюдение правил гигиены; в) ритмическая деятельность.
10.	Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это: а) питание; б) дыхание; в) зарядка.
11.	Способность длительное время выполнять заданную работу это: а) упрямство; б) стойкость; в) выносливость.
12.	Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это: а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.
13.	Назовите элементы здорового образа жизни: а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) все перечисленное.
14.	Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает: а) безопасность занимающихся; б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.
15.	Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление: а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.
16.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы: а) самбо; б) баскетбол; в) бокс;

	г) тяжелая атлетика.
17.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей: а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный спорт.
18.	Основные направления использования физической культуры способствуют формированию... а) базовой физической подготовленностью; б) профессионально прикладной физической подготовке. в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний. г) всего вышеперечисленного.
19.	Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере: а) образования; б) организации досуга; в) спорта общедоступных достижений; г) производственной деятельности.
20.	Основными показателями физического развития человека являются: а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места; в) результаты в челночном беге; г) уровень развития общей выносливости.
21.	Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется: а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения. в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.
22.	Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок: а) «с разбега»; б) «перешагиванием»; в) «перекатом»; г) «ножницами».
23.	Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является: а) биологический возраст; б) календарный возраст; в) скелетный и зубной возраст.
24.	Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке: а) вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое; б) вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое; в) вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое; г) вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.
25.	Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

	а) гимнастикой; б) соревнованием; в) видом спорта.
26.	Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину: а) из зоны нападения; б) с любой точки площадки; в) из зоны защиты; г) с любого места внутри трех очковой линии.
27.	Под выносливостью как физическим качеством понимается: а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению; в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь; г) способность сохранять заданные параметры работы.
28.	Быстрота — это: а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени; б) способность человека быстро набирать скорость; в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.
29.	Физическая работоспособность — это: а) способность человека быстро выполнять работу; б) способность разные по структуре типы работ; в) способность к быстрому восстановлению после работы; г) способность выполнять большой объем работы.
30.	Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как: а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт — ты мир!».

Блок Б

Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,

	№ п/п	Вариант ответа
	1	1-Б, 2-А, 3-В
31.	Поставь букву соответствующую ответу. 1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. 2) Он защищает голову спортсмена. 3) Их защищает вратарь.	а) шлем б) ворота в) ласты
32.	1) Летний вариант коньков. 2) Ею отбивают воланы и мячи. 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе.	а) клюшка б) ролики в) ракетка
33.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. 2) Через нее кидают мяч в волейболе. 3) Она защищает глаза спортсмена от воды.	а) маты б) маска в) сетка
34.	1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на	

	спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы
35.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5
36.	1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г.
37.	1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18
Блок С	
<i>Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос.</i>	
38.	Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....
39.	Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...
40	Освоение двигательного действия следует начинать с ...

Бланк ответов
 по специальности _____ группа _____
 Ф.И.О. _____
 Дисциплина/МДК _____
 Вариант № _____ Дата « ____ » _____ 20 ____ г.

№ задания	Вариант ответа	№ задания	Вариант ответа
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

--	--	--	--

Подпись студента: _____ Сумма баллов _____ Оценка _____

Подпись преподавателя: _____

4 СИСТЕМА КОДИФИКАЦИИ

№ задания	Наименование учебных элементов (Дидактические единицы)	Вариант 1	Вариант 2
Блок А			
1.	Легкая атлетика	1	1
2.	Баскетбол	2	2
3.	Волейбол	3	3
4.	Гимнастика	4	4
5.	Гандбол	5	5
6.	Футбол	6	6
7.	Теоретическое занятие	7	7
8.	Легкая атлетика	8	8
9.	Баскетбол	9	9
10.	Волейбол	10	10
11.	Гимнастика	11	11
12.	Гандбол	12	12
13.	Футбол	13	13
14.	Теоретическое занятие	14	14
15.	Легкая атлетика	15	15
16.	Баскетбол	16	16
17.	Волейбол	17	17
18.	Гимнастика	18	18
19.	Гандбол	19	19
20.	Футбол	20	20
21.	Теоретическое занятие	21	21
22.	Легкая атлетика	22	22
23.	Баскетбол	23	23
24.	Волейбол	24	24
25.	Гимнастика	25	25
26.	Гандбол	26	26
27.	Футбол	27	27
28.	Теоретическое занятие	28	28
29.	Легкая атлетика	29	29
30.	Баскетбол	30	30
Блок Б			
31.	Волейбол	31	31
32.	Гимнастика	32	32
33.	Гандбол	33	33
34.	Футбол	34	34

35.	Теоретическое занятие	35	35
36.	Легкая атлетика	36	36
37.	Баскетбол	37	37
Блок С			
38.	Волейбол	38	38
39.	Гимнастика	39	39
40.	Гандбол	40	40

5 КРИТЕРИИ ОЦЕНОК И ШКАЛЫ

Практические задания

Оценка	Характеристика
Отлично	По итогам выполнения контрольных нормативов с запасом в сторону улучшения при систематическом посещении занятий
Хорошо	Статистика за выполнение контрольных нормативов согласно критериям оценки выполнения
Удовлетворительно	Статистика за выполнение контрольных нормативов, при не твердом освоении умений и навыков
Неудовлетворительно	Ставится за неумение выполнять контрольные нормативы, соответствующую работу предусмотренной программой

Легкая атлетика:

Прыжки в длину с места (юноши), (девушки);

Метания гранаты 700 гр. (юноши), (девушки 500 гр);.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз), (юноши);

Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юноши), девушки (лежа, высота перекладины 100 см.);

Челночный бег 3*10 м/с (юноши), (девушки);

Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз), (юноши), (девушки);

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз), (юноши), (девушки);

Поднимание ног до перекладины;

Бег 100 м/сек (юноши), (девушки);

Бег 1000 м/сек (юноши);

Бег 3000 м/сек (юноши);

Бег 500 м/сек (девушки);

Бег 2000 м/сек (девушки);

Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (юноши), (девушки);

Приседание (юноши), (девушки).

Волейбол:

10 передач волейбольного мяча без обивки;

Передача мяча в парах через сетку;

Передача мяча сверху над собой (10 раз);

Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу;
 Прием мяча снизу с подачи;
 Верхняя подача в зону;

Баскетбол:

Передача мяча партнеру на расстоянии 3 метра;
 Бросок в кольцо, в движении 10 раз;
 Штрафной бросок 10 раз.

Гандбол:

Передачи в парах одной рукой;
 Бросок в движении, ворота 10 раз;
 Штрафной бросок 10 раз.

Оценка	Критерии оценки	
Отлично	90 ÷ 100	глубокие познания в освоенном материале
Хорошо	80 ÷ 89	материал освоен полностью без существенных ошибок
Удовлетворительно	70 ÷ 79	материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях
Неудовлетворительно	менее 70	материал не освоен, знания ниже базового уровня

Оценка	Количество баллов
Отлично	50 ÷ 56
Хорошо	44 ÷ 49
Удовлетворительно	39 ÷ 44
Неудовлетворительно	Менее 39

**Лист согласования
дополнения и изменения к ФОС на учебный год**

Дополнения и изменения к ФОС на _____ учебный год по дисциплине
ОГСЭ.05 Физическая культура

В ФОС внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в ФОС обсуждены на заседании ПЦК

«_____» _____ 20____ г. (протокол № _____).

Председатель ПЦК _____ /М.А. Леханова/