

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

**ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ «ПОЛИТЕХНИК»**



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

 Е.Ю. Кузнецов

«29» апреля 2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 07.02.01 Архитектура

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 5

«28» апреля 2022г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ /Т.А. Савина/



Организация-разработчик: Высший колледж ПГТУ «Политехник»

Составитель:

Бочкарева Мария Павловна, преподаватель высшей квалификационной категории  
Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

## **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 ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура 07.02.01 Архитектура.

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-ПИ-3.03-24-2014.

-ФГОС СПО по специальности 07.02.01 Архитектура (утвержден Приказом Министерства просвещения России № 850 от 28.07.2014 г.);

- Рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура 07.02.01 Архитектура.

## 1.2. Результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 07.02.01 Архитектура следующими умениями, знаниями, которые формируют компетенции:

ОК 08	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 обучающихся по программе учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена специальности 07.02.01 Архитектура.

**2. Контингент обучающихся:** обучающиеся специальности 07.02.01 Архитектура.

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

**4. Время выполнения:** 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
<b>Уметь:</b>		
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 08	1-40
<b>Знать:</b>		
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	ОК 08	1-40

## **6. Структура теста.**

*Инструкция:* Выберите **один** правильный вариант и запишите его букву.

**1. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития силы:**

- а. Самбо;
- б. Баскетбол;
- в. Бокс;
- г. Тяжелая атлетика;

**2. Регулярное занятие физическими упражнениями способствует повышению работоспособности, потому что...**

- а. Во время занятий выполняются двигательные действия способствующие развитию силы и выносливости;
- б. Достигаемой при этом утомлении активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в. В результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г. Человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объём физической работы за отведенной отрезок времени;

**3. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов, заключается в том, что ушибленное место следует...**

- а. Потереть, почесать;
- б. Нагреть;
- в. Охлаждать;
- г. Постараться положить на возвышение и обратиться к врачу;

**4. Что такое двигательный режим:**

- а. Режим дня учащегося - организованный распорядок дня, учебы, спорта и отдыха;
- б. Правильный организованный досуг, отдых учащегося;
- в. Соблюдение режима питания и веса;
- г. Правильный организованный спортивный праздник;

**5. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...**

- а. Затылком, ягодицами, пятками;
- б. Лопатками, ягодицами, пятками;
- в. Затылком, спиной, пятками;
- г. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками;

**6. Как влияют наркотики на человека:**

- а. Агрессивность, потеря памяти;
- б. Бессонница, хождение на крыше;
- в. Истощение нервной системы, слабость, преступность;
- г. Преступление;

**7. Термин «Аэробика» означает:**

- а. Движение под музыку;
- б. Развитие гибкости;
- в. Коррекция фигуры;

г. Движение с заданным ритмом, частотой, ритмом;

**8. Как дозируют упражнение на гибкость:**

а. До появления пота;

б. До появления болевых ощущений;

в. До уменьшения амплитуды движения;

г. По 8-16 упражнений в серии;

**9. Что понимается под тестированием физической подготовленности:**

а. Измерение уровня развития основных физических качеств;

б. Измерение роста и веса;

в. Измерение показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

г. Измерение опорно-двигательного аппарата;

**10. Правильное дыхание при беге характеризуется...**

а. Более продолжительным выдохом;

б. Более продолжительным вдохом;

в. Вдохом через нос и выдохом ртом;

г. Равной продолжительностью вдоха и выдоха;

**11. Что называется осанкой...**

а. Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;

б. Пружинные характеристики позвоночника и стоп;

в. Привычная поза человека и вертикальном состоянии;

г. Силуэт человека;

**12. Отличительная особенность упражнений в развитии силы заключается в том, что...**

а. Их выполняют медленно;

б. В качестве отягощений используется собственный вес тела;

в. Они вызывают значительное напряжение мышц;

**13. 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;

**14. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:**

а. Подвижных и спортивных игр;

б. Прыжков в высоту;

в. Бега с максимальной скоростью;

г. Метанию малого мяча;

**15. Основными показателями физического развития человека являются:**

а. Антропометрическая характеристика человека;

б. Результаты прыжка в длину с места;

в. Результаты челночного бега;

г. Уровень развития общей выносливости;

**16. Субъективный показатель состояния организма:**

а. Глубина и частота дыхания;

- б. Нарушение аппетита;
- в. Вес;
- г. Сила мышц кисти;
- д. Частота сердечных сокращений (ЧСС);
- е. Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ)

**17. Физическая подготовка представляет собой...**

- а. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- б. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- в. Процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- г. Процесс укрепления здоровья и повышение двигательных возможностей;

**18. Главным для определения нагрузки при выполнении физических упражнений является:**

- а. Напряжение определённых мышечных групп;
- б. Величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- в. Чувство усталости;

**19. Под быстротой как физическим качеством понимают:**

- а. Комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- б. Комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движение за кратчайший промежуток времени;
- в. Способность человека быстро набирать скорость;

**20. Чем характеризуется утомление:**

- а. Отказом от работы;
- б. Временным снижением работоспособности организма;
- в. Повышенной ЧСС;
- г. Чувство усталости;

**21. Выносливость человека не зависит от:**

- а. Функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б. Быстрота двигательной реакции;
- в. Настойчивость, выдержка, умения терпеть;

**22. Какой из приведённых принципов закаливания является наиболее значимым:**

- а. Эффективность закаливания зависит от соответствия видов и режимов закаливающих процедур, проводятся ( в домашних условиях, на открытом воздухе, в летний или зимний период и т.п.);
- б. Эффективность закаливания обеспечивается последовательным и постепенным замещением видов и режимов закаливающих процедур более интенсивными;
- в. Эффективность закаливания существенно повышается, если с каждой последующей процедурой интенсивно изменять температуру воды или воздуха;
- г. Эффективность закаливания существенно повышается при регулярном чередовании видов закаливающих процедур;

**23. Объективный показатель состояния организма – это:**

- а. Ощущение своей работоспособности;

- б. Длина окружности своей грудной клетки;
- в. Чувство утомления;
- г. Нарушение сна;
- д. Желание заняться физическими упражнениями.

**24. Систематическое и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как:**

- а. Поступают питательные вещества к системам организма;
- б. повышается возможность дыхательной системы;
- в. Организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
- г. Способствуют повышению резервных возможностей организма;

**25. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:**

- а. Основ техники;
- б. Ведущего звена техники;
- в. Деталей техники;

**26. Гибкость активная как двигательное качество, средство её развития:**

- а. Растягивание пружинного эспандера;
- б. Поднятие прямой ноги (с отягощением) вперёд;
- в. Подъём переворотом на низкой перекладине;
- г. Наклон вперёд со штангой на плечах;
- д. Перелезание через гимнастические брёвна;
- е. Выполнение гимнастического шпагата;

**27. Для нормальной деятельности центральной нервной системы, регуляции обмена углеводного и аминокислот необходим...**

- а) витамин «А»
- б) витамин «В1»
- в) витамин «С»
- г) витамин «Д»

**28. Недостаток, какого витамина .... Ведет к ухудшению зрения и может стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты»?**

- а) витамина «А»
- б) витамин «В1»
- в) витамин «С»
- г) витамин «Д»

**29. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:**

- а) М.В. Ломоносов;
- б) К.Д. Ушинский;
- в) П.Ф. Лесгафт;
- г) Н.А. Семашко.

**30. 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.

**31. Гиподинамия – это следствие:**

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

**32. 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.

**33. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

**34. Главная опора человека при движениях:**

- а) мышцы
- б) внутренние органы
- в) скелет

**35. При малоподвижном образе жизни:**

- а) повышается работоспособность
- б) замедляется процесс старения
- в) развивается слабость сердечной мышцы

**36. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:**

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

**37. Что означает быть быстрым:**

- а) быстро обучать новым движениям
- б) проявлять способность связок быстро растягиваться
- в) совершать действия в минимальный отрезок времени

**38. Что включает в себя понятие «физическое развитие человека»?**

- а) Показатели силы, быстроты, выносливости;
- б) показатели веса, роста, жизненной емкости легких и других антропометрических данных;
- в) показатели спортивных результатов.

**39. Что называется разминкой?**

- а) Чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;
- б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
- в) подготовка организма к предстоящей работе.

**40. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?**

- а) Переходу от пассивного состояния организма к активному;
- б) снижению показателей физического развития;
- в) быстрому утомлению организма, усталости.

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Оценка	Баллы, %	Количество правильных ответов
5	100-90	35-33
4	89-70	32-29
3	69-50	28-23
2	49 и менее	22 и менее

## **2.2. Оценочные средства для итогового контроля (промежуточной аттестации)**

Перечень вопросов к дифференцированному зачету.

1. Первая помощь при обморожении.
2. Назовите вид подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление. Почему?
3. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости. Почему?
4. Назовите основные физические качества человека.
5. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей. Почему?
6. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на что?
7. Чем обусловлена величина нагрузки физических упражнений?
8. Охарактеризуйте правильное дыхание.
9. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья. Почему?
10. Виды фоллов.
11. Что такое финт?
12. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы. Почему?
13. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей. Почему?
14. Назовите элементы здорового образа жизни.
15. Что понимается под закаливанием.
16. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...?
17. Назовите последовательность упражнений предпочтительную для физической минутки или паузы.
18. Сколько человек играют в баскетбол? В футбол? В волейбол?
19. Расскажите правила любой спортивной игры.
20. На совершенствование чего ориентирована Физическая культура?
21. Что такой ЛФК? Её задачи, средства и формы.
22. Основные принципы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
23. Краткая характеристика основных заболеваний сердца и сосудов. Недостаточность кровообращения, ее стадии, виды.
24. Плоскостопие, классификация, диагностика.
25. Классификация переломов костей, диагностика и современные методы лечения.
26. Характеристика заболеваний суставов воспалительного и дегенеративного характера. Заболевания суставов и околосуставных тканей у спортсменов. Методика ЛФК при артритах и артрозах.
27. Остеохондроз позвоночника. Клинические проявления, методика ЛФК в различные периоды заболевания.
28. Физические и психические качества. Методы развития выносливости.
29. Спортивная подготовка и ее разделы: психическая, физическая, техническая, тактическая. Гибкость, методы ее развития.



30. Этапы обучения движениям. Умения и навыки. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

### **Критерии оценки**

**«Отлично»** - обучающийся глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике.

**«Хорошо»** - обучающийся твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике.

**«Удовлетворительно»** - обучающийся знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя.

**«Неудовлетворительно»** - обучающийся имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки.

## Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год

Дополнения и изменения к рабочей программе на \_\_\_\_\_ учебный год по дисциплине \_\_\_\_\_

В рабочую программу внесены следующие изменения:

---

---

---

---

---

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК

\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_).

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /