

ГБПОУ «Нытвенский многопрофильный техникум»

Рассмотрено  
на заседании П(Ц)К  
Председатель П(Ц)К О.В.Каменева  
«\_04» 09. 2023г.  
Протокол №\_1

Утверждаю  
Директор  
\_\_\_\_\_ Д.И.Геберт  
«05» 09.2023г.



КОМПЛЕКТ

Фонды оценочных средств  
по учебной дисциплине «Физическая культура» ОДБУ.05  
для профессии 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию  
электрооборудования (по отраслям)

Нытва  
2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3 стр.
2. Тест №1 .....	5 стр.
3. Тест №2 .....	7 стр.
4. Бланк ответов .....	9 стр.
5. Эталон ответов .....	10 стр.
6. Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения .....	11 стр.
7. Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения .....	12 стр.
8. Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения .....	13 стр.
9. Темы исследовательских работ по физической культуре .....	14 стр.
10. Оценка уровня физических способностей студентов .....	15 стр.

## Пояснительная записка

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как – составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, – системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; -готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; -способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно – общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, – потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; -владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

На основании данной программы разработаны фонды оценочных средств по дисциплине ОУДБ.05 Физическая культура для профессии 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) базовая подготовка

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ)

**ГБПОУ «Нытвенский многопрофильный техникум»****ТЕСТ**

для промежуточного контроля знаний обучающихся

**по учебной дисциплине физическая культура**

**код специальности (профессии)** \_\_\_\_\_

---

**Вариант №1**

*Перед вами тест, состоящий из 10 заданий.*

*Ответы на задания № 1 – 6 оцениваются в 1 балл, каждый ответ в заданиях № 7,8,9 оценивается в 3 балла. Ответ в задании №10 оценивается в 5 баллов по нормам оценки письменных работ. На выполнение заданий отводится 35 минут.*

*Обратите внимание на инструкции перед заданиями.*

*Желаю удачи!*

**Критерии оценок:**

Максимум – 20 баллов

«5» - 18 – 20 баллов

«4» - 14 – 17 баллов

«3» - 8 – 13 баллов

«2» - 0 – 7 баллов

В заданиях №1- 6 выберите единственно правильный ответ и впишите букву в бланк ответов.

**1. На уроках физкультуры нужно иметь:**

- а) джинсы;
- б) спортивную форму;
- в) сапоги;
- г) халат.

**2. На занятиях по баскетболу нужно играть:**

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;
- г) резиновым мячом.

**3. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется:**

- а) колонной
- б) шеренгой
- в) двух шеренговый строй
- г) линейным строем

**4. В футбол играют на...**

- а) грядке.
- б) поле.
- в) лужайке
- г) опушке

**5. При игре в баскетбол мяч забивают в ...**

- а) ворота.
- б) кольцо
- в) двери
- г) лунку

**6. В Пермском крае футбольный клуб называется**

- а) Амкар
- б) Бульвар
- в) Кальмар
- г) Боливар

В заданиях № 7,8 установите соответствие

**7. В каких странах зародились следующие виды спорта**

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| а) в Англии   | 1) большой теннис |
| б) в США      | 2) футбол         |
| в) в Дании    | 3) баскетбол      |
| г) во Франции | 4) гандбол        |

**8. К какому виду спорта относится данный спортивный инвентарь:**

- |              |                    |
|--------------|--------------------|
| а) краги     | 1) футбол          |
| б) бутцы     | 2) пауэрлифтинг    |
| в) штангетки | 3) хоккей          |
| г) шиповки   | 4) легкая атлетика |

В задании №9 установите последовательность в ответе

**9. При игре в волейбол команды:**

- а) Выходят на приветствие
- б) Выходят на разминку
- в) Определяют подающую команду
- г) Выполняют прием подачи

Задание №10 предполагает полный развернутый ответ на проблемный вопрос

**10. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...**

**ГБПОУ «Нытвенский многопрофильный техникум»****ТЕСТ**

для промежуточного контроля знаний обучающихся  
по учебной дисциплине **физическая культура**  
код специальности (профессии) \_\_\_\_\_

---

**ВАРИАНТ №2**

*Перед вами тест, состоящий из 10 заданий.*

*Ответы на задания № 1 – 6 оцениваются в 1 балл, каждый ответ в заданиях № 7,8,9 оценивается в 3 балла. Ответ в задании №10 оценивается в 5 баллов по нормам оценки письменных работ. На выполнение заданий отводится 35 минут. Обратите внимание на инструкции перед заданиями.*

*Желаю удачи!*

**Критерии оценок:**

Максимум – 20 баллов

«5» - 18 – 20 баллов

«4» - 14 – 17 баллов

«3» - 8 – 13 баллов

«2» - 0 – 7 баллов

В заданиях №1- 6 выберите единственно правильный ответ и впишите букву в бланк ответов

**1. Уроки физкультуры проходят в ...**

- а) спортивном зале
- б) актовом зале
- в) зале заседаний
- г) зрительном зале

**2. Выберите родину футбола:**

- а) Франция;
- б) Англия;
- в) Италия;
- г) Бразилия.

**3. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году:**

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;
- г) в Киеве.

**4. В каком виде спорта выступал Евгений Гараничев на Олимпиаде 2014 года:**

- а) бадминтон
- б) биатлон
- в) лыжные гонки

г) горные лыжи

**5. Спортивный снаряд в хоккее:**

- а) болт
- б) шайба
- в) гайка
- г) винт

**6. При игре в волейбол команда соперников разделяет:**

- а) шторка
- б) сетка
- в) забор
- г) занавеска

В заданиях № 7,8 установите соответствие

**7. Какими видами спорта занимаются данные спортсмены**

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| а) лыжных гонках.    | 1) Антон Шипулин   |
| б) биатлоне          | 2) Алина Кабаева   |
| в) гимнастике.       | 3) Раиса Сметанина |
| г) ралли Париж-Дакар | 4) Владимир Чагин  |

**8. К какому виду спорта относятся данные спортивные сооружения**

- |                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| а) сектор для метания ядра | 1) картинг         |
| б) бассейн                 | 2) водное поло     |
| в) ледовая площадка.       | 3) шорт трек       |
| г) автодром                | 4) легкая атлетика |

В задании №9 установите последовательность в ответе

**9. В соревнованиях по легкой атлетике (эстафетный бег) участники второго этапа эстафетную палочку:**

- а) передают эстафетную палочку
- б) принимают эстафетную палочку
- в) перехватывают эстафетную палочку

Задание №10 предполагает полный развернутый ответ на проблемный вопрос

**10. Универсальным источником энергии во всех живых организмах является...**



№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Вариант ответа									
10									

[illegible][illegible]

Оценка уровня физической подготовленности **юношей** основного и  
подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. 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** основного и  
подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,30	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. 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.

### **Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть 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 определять 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;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

## Темы исследовательских работ по физической культуре

1. Что дала олимпиада «Сочи 2014» России?
2. История олимпийского движения: прошлое и настоящее.
3. Легенды спорта.
4. Спортивная игра – футбол.
5. Влияние времени на ее популярность.
6. Футбол — великая игра. История футбольного мяча.
7. Народные подвижные игры.
8. Игры детей разных поколений.
9. Волейбол - игра на все времена.
10. Спортивная игра – волейбол. Влияние времени на ее популярность.
11. Летние Олимпийские игры.
12. Главный путь к здоровью – спорт.
13. Влияние физической культуры и спорта на здоровье детей.
14. История развития баскетбола. Подвижные игры на основе баскетбола.
15. Жизнь как подвиг знаменитых спортсменов XX века.
16. Олимпийское движение, физкультура и спорт в девизах, афоризмах, пословицах.
17. Хоккей - игра миллионов.
18. Польза туризма. Виды туристических походов.
19. Скандинавская ходьба, как средство сбережения здоровья.
20. Спортивные общества СССР и России, настоящее и прошлое.

## Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное (тест) упражнение	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1—4,8	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
			17	4,3	5,0—4,7	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
2	Координацион ные	Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3	8,0—7,7	8,2	8,4	9,3—8,7	9,7
			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	225	195—210	180	210	170—190	160
			17	230	205—220	190	210	170—190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300-1400	1 100	1 300	1050-1200	900
			17	1500	1300-1400	1 100	1 300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9-12	5	20	12—14	7
			17	15	9-12	5	20	12—14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	9	4	18	13—15	6
			17	13	11	8	18	13—15	6