

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Иркутской области  
«Тайшетский промышленно-технологический техникум»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**к учебной дисциплине**

**Физическая культура**

образовательной программы (ОП)

для профессии СПО

**23.01.07 – Машинист крана (крановщик)**

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» для профессий среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих для технического профиля по профессии **23.01.07** – Машинист крана (крановщик)

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области "Тайшетский промышленно-технологический техникум".

Разработчик:

Щиголева Е.М., Владимиров А.С., преподаватели ГБПОУ ИО "Тайшетского промышленно-технологического техникума".

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии общеобразовательных дисциплин,

Протокол № 10 от 17.05.2017 г.

Председатель МК Снопкова И.В. Снопкова И.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт фонда оценочных средств.....	4
	1.1.Область применения фонда оценочных средств.....	4
	1.2.Формы текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине.....	4
	1.3. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке...	4
2.	Задания для проведения текущего контроля по учебной дисциплине.....	10
	2.1.Комплект тестовых заданий.....	
3.	Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине.....	24

# **1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

## **1.1. Область применения фонда оценочных средств**

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших учебную дисциплину «Физическая культура»

## **1.2. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине.**

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС для профессии среднего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура» направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

При изучении учебной дисциплины предусмотрены следующие виды текущего контроля знаний студентов:

- Устный опрос – контроль, проводимый после изучения материала в виде ответов на вопросы, позволяет не только проконтролировать знание темы урока, но и развивать навыки свободного общения, правильной устной речи;
- Тесты - контроль, проводимый после изучения материала, предполагает выбор и обоснование правильного ответа на вопрос;
- Формой промежуточной аттестации по дисциплине является дифференцированный зачет. В дифференцированный зачет входит итоговый тест, вопросы по дисциплине, практические задания. Итогом дифференцированного зачета является однозначное решение «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

## **1.3. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также достижение студентами следующих предметных результатов:

- 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 составить 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 (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- 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 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);
- поднятие 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)



Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений гимнастики	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры</li> <li>– демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики</li> </ul>	
У2 Выполнять простейшие комплексов-упражнений.	демонстрация правильного выполнение упражнение	
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	– демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	
У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий</li> <li>– демонстрация правильного преодоления естественных препятствий</li> </ul>	
У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация правильного выполнения приемов защиты</li> <li>– демонстрация правильного выполнения приемов самообороны</li> <li>– демонстрация правильного выполнения приемов страховки</li> <li>– демонстрация правильного выполнения приемов самостраховки</li> </ul>	
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	– демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой	
У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике</li> <li>– выполнение контрольных нормативов по гимнастике</li> </ul>	
З/Влияние оздоровительных систем физического воспитания на	– обоснование выбора оздоровительных систем на	

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90- 100%	5	отлично
75-89%	4	хорошо
70-74%	3	удовлетворительно
менее 69%	2	не удовлетворительно

## **2. Задания для проведения текущего контроля по учебной дисциплине «Физическая культура»**

### **Текст задания**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки

преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

- а. ловкостью
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

- а. трех игроков
- б. четырех игроков
- в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

- а. локтевой, лучезапястный суставы



- б.плечевой, локтевой суставы
- в.лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

- а. гандбол
- б.лапта
- в.салочки

6. Динамическая сила необходима при:

- а.толкании ядра
- б.гимнастике
- в.беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

- а.5 м
- б.7м
- в.6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является..... перелом.

- а.открытый
- б.закрытый с вывихом
- в.закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

- а. пятнадцати дней
- б. десяти дней
- в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а.углеводы
- б.жиры
- в.белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

- а.Древний Египет
- б.Древний Рим
- в.Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

- а.стрельба

б.баскетбол

в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а.керлинге

б.художественной гимнастике

в.спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а.артериальное

б.венозное

в.капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

а.хоккей с мячом

б.сноуборд

в.керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а.сердца, легких

б.памяти

в.зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а.плавание

б.бег в мешках

в.баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а.засчитывается

б.не засчитывается

в.засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а.гимнастика

б.керлинг

в.бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а.ваттах

- б.калориях
- в. углеводах

### **Выполните тестовое задание**

#### **Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

- а. быстротой
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

- а. мяч засчитан
- б. мяч не засчитан
- в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

- а. голеностопе, коленном суставе
- б. бедре, стопе, голени
- в. голени

5. К подвижным играм относятся:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима в занятиях:

- а. боксом
- б. стайерским бегом
- в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
  - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
  - в. поместить пострадавшего в холод
8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
- а. Лейк-Плесида
  - б. Солт-Лейк-Сити
  - в. Пекине
9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
- а. 30 км
  - б. 20 км
  - в. 12 км
10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
  - б. калориях
  - в. углеводах
11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
- а. 776 г. до н.э.
  - б. 876 г. до н.э.
  - в. 976 г. до н.э.
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
  - б. гимнастика
  - в. керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут
  - б. гимнастика
  - в. керлинг
14. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям
  - б. капиллярам
  - в. венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу
  - б. Пьеру Де Кубертену
  - в. Зевсу
17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
  - б. 600 м
  - в. 300 м
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
  - б. 700 г
  - в. 800 г
20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см
  - б. 220 см
  - в. 263 см

### **Выполните тестовое задание**

#### **Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
  2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а.от 40 до 80 уд\мин
- б.от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.

- а.красный
- б.синий
- в.белый

4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.

- а.за 4 часа
- б.за 30 мин
- в.за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

- а.20 х 12 м
- б.28 х 15 м
- в.26 х 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а.400 м
- б.600 м
- в.300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а.600 г
- б.700 г
- в.800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а.243 м
- б.220 м
- в.263 м

9. В нашей странеОлимпийские игры проходили в ....году.

- а.1960 г
- б.1980 г
- в.1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.

- а.22

б.5  
в.30

11. В баскетболе играют ..... периодов и ....минут.  
а.2х15 мин  
б.4х10 мин  
в.3х30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:  
а.3-5 мин  
б.5-7 мин  
в.15-20 мин
13. Прием анаболическихпрепаратов ..... естественное развитие организма.  
а.нарушает  
б.стимулирует  
в.ускоряет
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:  
а.затылком, ягодицами, пятками  
б.затылком, спиной, пятками  
в.затылком; лопатками, ягодицами, пятками
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:  
а.двойной длине стадиона  
б.200 м  
в.одной стадии
16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:  
а.перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них  
б.так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения  
в.выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:  
а.беге на 100 м  
б.беге на 1000м  
в.в хоккее

18. Олимпийские кольца на флагера располагаются в следующем порядке:

- а.красный, синий, желтый, зеленый, черный
- б.зеленый, черный, красный, синий, желтый
- в.синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

- а.500-600г
- б.100-200г
- в.900-950г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

- а.звучит свисток, игра останавливается
- б.игра продолжается
- в.игрок удаляется

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

### **3.Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура»**

#### **Задания для проведения промежуточного контроля в форме дифференцированного зачета**

**нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья учебных заведений СПО**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0



разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с	Ю	5	4	3	7	5	4

обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)							
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32	25	27	30
	Д	21	21,5	23	20	21	21,5

**Контроль** оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, лабораторно-практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

##### **Электронные версии учебников по физической культуре:**

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. – М.: 2014

Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : электронное учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : 2014

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ.ред. Г.В.Барчуковой. – М.: 2015

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. – М.: 2015

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2014.

#### **Интернет ресурсы**

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).