

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОЯРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»**

РАССМОТРЕНО

методической комиссией
протокол № 6 от «20» июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор КГБПОУ «Красноярский колледж
отраслевых технологий и предпринимательства»
_____/Н. В. Журова/
Приказ № 01-60-2П от «01» июля 2024 г.

**АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ
СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

09.02.07 Информационные системы и программирование

на базе *основного общего образования*

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ОГСЭ 05 Физическая культура

Красноярск 2024

СОСТАВ КОМПЛЕКТА

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
 - 1.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ
2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
 - 3.1 ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЯ
 - 3.2 ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ
4. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ КУРСА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 - 4.1. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 - 4.2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Контрольно-измерительные материалы предназначены для проверки результатов освоения дисциплины **«ОГСЭ 05 Физическая культура»** основной профессиональной образовательной программы по специальности **09.02.07 «Информационные системы и программирование»**.

Контрольно-измерительные материалы предназначены для текущего и промежуточного контроля, оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины **«ОГСЭ 05 Физическая культура»**.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет, который оценивается по пятибалльной шкале оценок.

2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Контролируемые темы (разделы) учебной дисциплины | Форма контроля и оценивания | |
|--|---|-----------------------------|
| | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| Раздел 1. Легкая атлетика | Тестовые задания | дифференцированный зачет |
| Раздел 2. Гимнастика | Составление комплекса упражнений «Акробатическая комбинация» | |
| Раздел 3. Лыжная подготовка | Доклад на тему «Лыжные ходы» | |
| Раздел 4. Коньки | Тестовые задания | |
| Тема 5.1. Баскетбол | Тестовые задания | |
| Тема 5.2. Волейбол | Тестовые задания | |
| Тема 6.1 Атлетическая гимнастика | Выполнение комплекса дыхательных упражнений | |
| Тема 6.2 Дыхательная гимнастика | | |

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Общие компетенции, подлежащие проверке при выполнении задания

В результате текущего контроля и оценки по учебной дисциплине **«ОГСЭ 05 Физическая культура»** осуществляется комплексная проверка следующих общих компетенций:

| Код | Общие компетенции |
|-------|---|
| ОК 03 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. |
| ОК 04 | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. |
| ОК 06 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное |

| | |
|-------|--|
| | поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения. |
| ОК 07 | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |

Формируемые личностные результаты:

| | |
|-------|---|
| ЛР 11 | Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. |
| ЛР 12 | Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. |

3.2. Основные показатели оценки результатов

Перечень основных показателей оценки результатов знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

| Результаты обучения: умения, знания | Показатели оценки результата |
|--|---|
| Умения | |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес; анализирование информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития умение выражать свои мысли, грамотно аргументировать свою позицию |
| Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | точность выполнения предложенных преподавателем заданий, а также рациональность организации собственной учебной деятельности |
| Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | рациональность распределения времени |
| Знания | |
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации |

| | |
|---|--|
| Основы здорового образа жизни; | построение комплексов, упражнений; соблюдение норм профессиональной этики при работе в команде |
| Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) | сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры |
| Средства профилактики перенапряжения | рациональность распределения времени |

4.ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ КУРСА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование контроля | Раздел | № задания для проверки |
|-----------------------------|----------------------------------|---|
| Текущий контроль | Раздел 1. Легкая атлетика | Тестовые задания |
| | Раздел 2. Гимнастика | Составление комплекса упражнений «Акробатическая комбинация» |
| | Раздел 3. Лыжная подготовка | Доклад на тему «Лыжные ходы» |
| | Раздел 4. Коньки | Тестовые задания |
| | Раздел 5. Спортивные игры | |
| | Тема 5.1. Баскетбол | Тестовые задания |
| | Тема 5.2. Волейбол | Тестовые задания |
| | Раздел 6 Виды спорта по выбору | |
| | Тема 6.1 Атлетическая гимнастика | Выполнение комплекса дыхательных упражнений |
| | Тема 6.2 Дыхательная гимнастика | |
| Промежуточная аттестация | | Дифференцированный зачет в форме тестового задания |

4.2. Задания для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине **ОГСЭ 05 Физическая культура**

| |
|--|
| ПАКЕТ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА |
| Задание : Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета |
| Условия выполнения задания 1. Место (время) выполнения задания: учебная аудитория 2. Максимальное время выполнения задания: 90 минут Критерии оценки: За правильный ответ на вопросы выставляется – 1 балл. За неправильный ответ на вопросы выставляется – 0 баллов. 12 баллов «5»-отлично 10-8 баллов «4»- хорошо 7-5баллов «3»- удовлетворительно Менее 5 «2»- неудовлетворительно |

Задания для проведения дифференцированного зачета

Вариант 1

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. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...
 - а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
 - б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
 - в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
 - г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.
- 3 . 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.
4. 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.
5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. Выносливость человека не зависит от...

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

10. 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.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

Вариант 2

1. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

- а) экономии сил;

- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

2. 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;

3. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

- 1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
- 2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
- 3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
- 4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
- 5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
- 6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
- 7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

4. Отметьте, что определяет техника безопасности:

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

5. Отметьте, что такое адаптация:

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

6. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 - 85 ударов в минуту;
- г) 50 - 70 ударов в минуту.

7. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

8. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

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. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

11. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

12. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

Вариант 3

1. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

2. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

3. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

4. Назовите основные физические качества человека:

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

5. 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.

6. Укажите, что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

7. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

8. Первая помощь при обморожении:

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

9. 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.

10. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

12. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

Вариант 4

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;

- в) сохранение и улучшение здоровья;
 - г) подготовку к профессиональной деятельности.
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. Правильное дыхание характеризуется:
- а) более продолжительным выдохом;
 - б) более продолжительным вдохом;
 - в) вдохом через нос и выдохом ртом;
 - г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.
4. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....
- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
 - б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
 - в) позволяет избегать неоправданных физических движений.
5. 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.
6. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...
- а) скоростных упражнений;
 - б) силовых упражнений;
 - в) упражнений на гибкость;
 - г) упражнений на выносливость.
7. Освоение двигательного действия следует начинать с ...
- а) формирования общего представления о двигательном действии;
 - б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
 - в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.
8. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:
- а) образования;
 - б) организации досуга;
 - в) спорта общедоступных достижений;
 - г) производственной деятельности.
9. Укажите, чем характеризуется утомление:
- а) отказом от работы;
 - б) временным снижением работоспособности организма;
 - в) повышенной ЧСС.
10. 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.
11. 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.
12. 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.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

| Вариант 1 | Вариант 2 | Вариант 3 | Вариант 4 |
|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 1г | 1в | 1в | 1б |
| 2а | 2а | 2а | 2в |
| 3а | 3г | 3а | 3а |
| 4г | 4а | 4б | 4г |
| 5б | 5а | 5в | 5б |
| 6а | 6а | 6б | 6г |
| 7в | 7б | 7а | 7б |
| 8б | 8б | 8б | 8а |
| 9б | 9а | 9а | 9г |
| 10б | 10а | 10а | 10б |
| 11в | 11б | 11г | 11а |
| 12б | 12б | 12б | 12а |