

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт права и национальной безопасности
Кафедра правовых дисциплин среднего профессионального образования



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОУД. 5 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

образовательной программы среднего профессионального образования –
программа подготовки специалистов среднего звена по специальности

20.02.04 Пожарная безопасность

Квалификация
Специалист по пожарной безопасности

Год набора 2022

Тамбов 2024

Разработчик(и) программы



Ивинский Д.В.,

к.п.н, доцент кафедры физического воспитания адаптивной физической культуры
ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»

Эксперт(ы)



Яковлев В.Н.,

к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры
ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»

РАЗРАБОТАН в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования

Одобен на заседании Ученого совета Державинского Лицея от 16 сентября
2024 года протокол №1

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**
- 2. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ**
- 3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
- 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
- 5. КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ УМЕНИЙ И ЗНАНИЙ В ХОДЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Фонд оценочных средств по учебному предмету «Физическая культура» разработан как приложение к рабочей программе общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

1.1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты освоения учебного предмета/курса	обучающийся научится	обучающийся получит возможность научиться
предметные	<ul style="list-style-type: none"> использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; использовать физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 	<ul style="list-style-type: none"> использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; применять в практической деятельности основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; техническим приемам и двигательным действиям базовых видов спорта, активно применяя их в игровой и соревновательной деятельности
метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; 	<ul style="list-style-type: none"> ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; взаимодействовать с преподавателями и сверстниками
	использования средств информационных и	с использованием специальных средств и методов двигательной

	коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	активности; – участию в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
личностные	<p>– основам 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;</p> <p>– использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>– основ здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>– формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>– использовать профессионально-оздоровительные средства и методы двигательной активности;</p> <p>– самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– выстраивать индивидуальную образовательную траекторию использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– взаимодействовать со сверстниками в процессе физкультурно-оздоровительной и</p>
		<p>спортивной деятельности, учитывая позиции других участников деятельности;</p> <p>– оказывать первую помощь при занятиях спортивно-</p>

		оздоровительной деятельностью
--	--	-------------------------------

2. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка / Уровень сформированности компетенции	Зачтено / дифференцированная оценка «отлично»	Зачтено / дифференцированная оценка «хорошо»	Зачтено / дифференцированная оценка «удовлетворительно»	Не зачтено / дифференцированная оценка «неудовлетворительно» / Компетенция не сформирована
Тестирование физической подготовленности	По нормативу	По нормативу	По нормативу	По нормативу
Количество правильных ответов в тесте	90-100%	70-89%	50-69%	Менее 50%
Количество правильных ответов на вопросы дифференцированного зачета	90-100%	70-89%	50-69%	Менее 50%

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

3.1. Распределение оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы учебного предмета	Наименование оценочного средства
1	Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Тестирование
2	Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Тестирование
3	Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Тестирование
4	Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Тестирование

5	Тема 5. Легкая атлетика.	
6	Тема 6. Гимнастика.	Выполнение контрольных нормативов
7	Тема 7. Спортивные игры «Волейбол» «Баскетбол»	Выполнение контрольных нормативов
8	Тема 8. Лыжная подготовка.	Выполнение контрольных нормативов
9	Тема 9. Виды спорта по выбору	Выполнение контрольных нормативов

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Промежуточная аттестация по предмету «Физическая культура» проводится в форме 1 семестр-зачета; 2 семестр – дифференцированного зачета.

5. КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ УМЕНИЙ И ЗНАНИЙ В ХОДЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Комплект заданий для тестирования

1. Здоровый образ жизни- это:
 - а) отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание;
 - +б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
 - в) регулярная диета и занятия спортом;
 - г) регулярное прохождения медицинского обследования.
2. Режим жизнедеятельности человека-это:
 - +а) установленный режим питания, труда и отдыха;
 - б) отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день;
 - в) система поведения человека на работе и в быту;
 - г) регулярное занятие спортом.
3. Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа:
 - а) установленное время для обеда в школьной столовой;
 - +б) определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха;
 - в) отход ко сну в 21:00;
 - г) чередование занятий спортом и отдыха.

4. Гиподинамия-это:

- а) двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем;
- б) чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека;
- +в) ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни;

г) двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека.

5. Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа:

+а) активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте;

б) прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре;

в) чередование занятий спортом и отдыха;

г) любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.

6. Назовите основные двигательные качества:

+а) гибкость, выносливость, силовые и скоростные качества;

б) умение играть в спортивные командные игры;

в) способность пробежать дистанцию в 100 метров за 10 секунд;

г) оценка «отлично» по всем нормативом физической культуры.

7. Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:

а) использование ежедневного циркулярного душа;

+б) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;

в) ежегодное купание в ледяной реке, с целью выработать иммунитет к холоду;

8. Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает:

+а) укрепление силы воли;

+б) активную физиологическую деятельность и долгую жизнь;

+в) замедление процесса старения;

г) авторитет среди друзей.

9. Чем является динамическая физкультминутка для работников умственного труда?

а. средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения;

б. средством повышения работоспособности;

+в. средством, способствующим снижению возбудимости центральной нервной системы, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний;

г. средством развития физических качеств.

10. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?

а. ничего не делать;

+б. выполнять упражнения для снятия напряжения глаз;

+в. выполнять упражнения на растягивание и расслабление;

г. приблизить монитор компьютера к себе.

11. Какой показатель пульса не дает информацию о тренированности организма:

А. повышение пульса во время занятий;

Б. понижение пульса на одну и ту же нагрузку;

+В. понижение пульса в покое;

Г. понижение пульса после сна

12..... В состоянии покоя пульс (в среднем) составляет.....ударов в минуту?

а) 140-160 уд.\мин.

б) 180-200 уд.\мин.

+в) 70-80 уд.\мин.

г) 5-20 уд.\мин.

13. При выполнении лёгкой физической нагрузке пульс достигает (в среднем).....

+а) 180-200 уд.\мин.

б) 100-120 уд.\мин.

в) 10-20 уд.\мин.

г) 40-60 уд.\мин.

14. Цель обучения на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия:

+а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;

б) добиться целостного, технически грамотного выполнения движения;

в) достижение высокой степени координации и автоматизации движений;

г) достижение стабильного выполнения движения в непривычных условиях.

15. Физические качества – это:

а) функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека;

б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

+в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

5.2.Комплект тестов для оценки уровня физической подготовленности студентов основного и подготовительного учебного отделения

Легкая атлетика.

Характеристика упражнений		Оценка		
		5	4	3
1. Бег 100 м (с)	Д	16.2	17.6	19,0
	Ю	14,0	14,8	15,2
2.Бег500 м(мин)	Д	3,30	3,50	4,05
	Ю	2,0	2,10	2,20
3. Прыжки в длину с разбега (см)	Д	360	330	270
	Ю	410	390	340
4. Прыжки в длину с места (см)	Д	180	170	160
	Ю	230	215	205
5. Метание гранаты (м)	Д	18	16	14
	Ю	32	30	27

Спортивные игры «Баскетбол»

Характеристика упражнений		Оценка		
		5	4	3
Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	Д	5	4	3
	Ю	6	5	4
	Д	4	3	2

Штрафной бросок (10 раз)	Ю	5	4	3
Разновидность ведения: стоя на месте, по переменно левой, правой рукой на время	Д	1,30	1,15	2,00
	Ю	2,00	1,45	1,30
Передача мяча в стену (одной рукой от плеча) течение одной минуты расстояние 2,5 м	Д	48	46	44
	Ю	52	50	48

Спортивные игры «Волейбол»

Характеристика упражнений		Оценка		
		5	4	3
Верхняя передача через сетку в парах	Д	18	13	10
	Ю	19	15	12
Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1м)	Д	12	8	5
	Ю	14	10	7
Подача мяча через сетку (из 10 попыток)	Д	5	4	3
	Ю	6	5	4
Верхняя передача над собой	Д	6	5	4
	Ю	8	7	6

Лыжная подготовка

Характеристика упражнений		Оценка
		5 – отлично 4 – хорошо 3 – удовлетворительно
Бег на лыжах (мин. сек.) 3 КМ	Д	20,00 20,30 21,00
Бег на лыжах (мин. сек.) 5 КМ	Ю	26,30 27,00 27,30

5.3. 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;
 - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

5. 4 Комплект материалов для промежуточной аттестации по результатам освоения дисциплины

1. Какие задачи решает система физического воспитания?
 - +а)оздоровительные, образовательные, воспитательные;
 - б) формирование физически совершенных людей, обладающих духовным богатством, моральной чистотой и способных к долголетнему творческому труду и защите Родины;
 - в) всестороннего развития личности;
 - г) профессиональные.
2. Система физического воспитания – это
 - а) совокупность взаимосвязанных элементов;
 - б) упорядоченное взаимодействие учреждений и организаций;
 - в) порядок выполнения физических упражнений;
 - +г) исторически определенный тип социальной практики физического воспитания, т.е., целесообразно упорядоченную совокупность ее исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации.
3. Спорт – это:
 - а) область проявления волевых качеств спортсмена;
 - +б)специфическая соревновательная деятельность, характерной формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества, особая форма выявления, развития и унифицированного сравнения человеческих возможностей;
 - в) процесс, направленный на воспитание физических качеств;
 - г) процесс, направленный на укрепление здоровья.
4. Физическая культура – это:

+а) процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы; это совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей

б) укрепление здоровья, выработка правильной осанки, походки, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы;

в) формирование положительного отношения к труду, дисциплинированности, воспитание моральных качеств;

г) обогащение занимающихся специальными знаниями в области, формирование гигиенических навыков.

5. Физическое воспитание-это:

а) укрепление здоровья, предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;

+б) вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях;

в) воспитание патриотизма, коллективизма, дисциплинированности;

г) выработка правильной осанки, повышение жизнедеятельности организма вооружение учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой и оборонной деятельности.

6. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

а) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

+б) интенсивностью физических упражнений;

в) частотой сердечных сокращений;

+г) объемом физических упражнений.

7. К основным средствам физического воспитания относятся:

а) развитие, силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движений;

+б) физические упражнения, естественные силы природы;

в) развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;

+г) гигиенический фактор.

8. Какие из перечисленных терминов относятся к понятию физические качества?

+а) Сила

б) Масса тела

+в) Гибкость

г) Интенсивность

9. Под быстротой понимается...:

+а) способность человека выполнять максимальное количество движений в единицу времени;

б) способность человека выполнять упражнение с максимальной амплитудой;

в) способность человека длительно противостоять утомлению при механической работе.

+г) единство проявления центральных и периферических нервных структур двигательного аппарата человека, позволяющих перемещать тело и отдельные его звенья за минимально короткое время.

10. Какие из перечисленных терминов относятся к понятию физические качества?

+а) Быстрота

б) Мощность

+в) Координационные

способности г) Мышечная масса

11. Части, из которых состоит учебно-тренировочное занятие:

+а) основная

+б) подготовительная

+в) заключительная

г) дополнительная

12. К объективным показателям самоконтроля относят ... (укажите 5 вариантов ответа)

+а) пульс

+б) частоту дыхания

в) наличие аппетита

+г) емкость легких

+д) иммунную защиту

+е) артериальное давление

+ж) вес

Правильные ответы:

1. Ответ: а

2. Ответ: г

3. Ответ: б

4. Ответ: а

5. Ответ: б

6. Ответ: б, г

7. Ответ: б, г

8. Ответ: а, в

9. Ответ: а, г

10. Ответ: а, в

11. Ответ: а, б, в

12. Ответ: а, б, г, е, ж