

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Кумертауский филиал
Федерального государственного
Бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
(Кумертауский филиал ОГУ)

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по УМиНР
Д.Ю. Полякова
2023 г.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 07.02.01 Архитектура

Кумертау 2024г.

Фонд оценочных средств по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» разработан на основе рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» по специальности 07.02.01 Архитектура, укрупненной группы 07.00.00 Архитектура.

Организация-разработчик: Кумертауский филиал ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»

Разработчик: М.С. Газизов, преподаватель дисциплины Физическая культура

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК «Гуманитарных и социально-гуманитарных дисциплин»

Протокол № 4 от «05» 12 2013 г.

Председатель ПЦК



Е.А. Сельменова

ПАСПОРТ

фонда оценочных средств

общеобразовательной дисциплины Физическая культура

1. Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины *Физическая культура*.

ФОС включают тестовые задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

2. Цели и задачи создания ФОС

Содержание программы общеобразовательной дисциплины *Физическая культура* направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины *Физическая культура* направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

3. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных

	<ul style="list-style-type: none"> - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	<p>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности,

	<ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

Профессиональные компетенции, реализуемые в программе:

ПК 2.2 Оформлять презентационный материал по проектной документации.

4. Задания для итогового контроля знаний

ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА НА УСТАНОВЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ

1. Прочитайте текст и установите соответствие
Установите соответствие между мячом и видом спорта.

 А		волейбол 1
 Б		теннис 2
 В		футбол 3
 Г		баскетбол 4

А	Б	В	Г

2. Прочитайте текст и установите соответствие
Сопоставьте вид спорта с местом проведения соревнований по данному виду спорта.

А. Крытые помещения
Б. Открытые площадки

1 Футбол
2 Спортивная гимнастика

А	Б

3. Прочитайте текст и установите соответствие
Сопоставьте летние и зимние виды спорта.

А. Летние виды спорта
Б. Зимние виды спорта

1. хоккей с мячом
2. бобслей

А	Б

4. Прочитайте текст и установите соответствие
 Установите соответствие между предметом, используемым в комплексе
 общеразвивающих упражнений, и целью его использования.

Предмет	Цель использования
А. гимнастическая палка	1 служит опорой в положении сидя, упоре лёжа, препятствием при прыжках
Б. скакалка	2 используется для бросков и ловли при индивидуальных, парных и групповых упражнениях
В. мяч надувной	3 используется как ограничитель движений, уточняющий их направление и амплитуду, можно применять как опору
Г. мяч набивной	4 используется при прыжках с перепрыгиванием через этот предмет: на двух ногах, на одной ноге
Д. гимнастическая скамейка	5 служит отягощением, а также ограничителем движений и опорой

А	Б	В	Г	Д

5. Прочитайте текст и установите соответствие
 Установите соответствие между терминами и видами спорта.

А. волейбол	1. подача 2. разыгрывающий
Б. баскетбол	

А	Б

6. Прочитайте текст и установите соответствие
 Установите соответствие между спортсменами и видами спорта. Ответ буквами запишите в бланк ответа.

	<i>Спортсмены</i>		<i>Виды спорта</i>
А	Антон Шипулин	1	Баскетбол
Б	Александр Попов	2	Плавание
В	Андрей Кириленко	3	Биатлон

А	Б	В

7. Прочитайте текст и установите соответствие
Установите соответствие между мячом и видом спорта.

<p>А</p> 		<p>1. гандбол</p>	
<p>Б</p> 		<p>2. бейсбол</p>	
<p>В</p> 		<p>3. гольф</p>	
<p>Г</p> 		<p>4. регби</p>	
<p>А</p>	<p>Б</p>	<p>В</p>	<p>Г</p>

8. Прочитайте текст и установите соответствие
Установите соответствие между названием художественного фильма и спортсменом, история которого взята за основу сюжета фильма.

<p>А. «Чемпион мира»</p>		<p>1. Валерий Попенченко</p>	
<p>Б. «Мистер нокаут»</p>		<p>2. Валерий Харламов</p>	
<p>В. «Легенда №17»</p>		<p>3. Елена Вяльбе</p>	
<p>Г. «Белый снег»</p>		<p>4. Анатолий Карпов</p>	
<p>А</p>	<p>Б</p>	<p>В</p>	<p>Г</p>

9. Прочитайте текст и установите соответствие
Распределите показатели по группам.

<p>А. Показатели телосложения</p>		<p>1. Показатели пассивной гибкости</p>
<p>Б. Показатели развития физических качеств</p>		<p>2. Жизненная емкость легких</p>
<p>В. Показатели здоровья</p>		<p>3. Осанка</p>
<p>А</p>	<p>Б</p>	<p>В</p>

10. Прочитайте текст и установите соответствие

Установите соответствие между видом спорта и его основателем.

- | | |
|--------------|--------------------|
| А. Баскетбол | 1. Уильям Морган |
| Б. Волейбол | 2. Уолтер Уингфилд |
| В. Теннис | 3. Джеймс Нейсмит |
| Г. Самбо | 4. Джеймс Крейтон |
| Д. Хоккей | 5. Василий Ощепков |

А	Б	В	Г	Д

ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА НА УСТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ

1. Прочитайте текст и установите последовательность

В какой последовательности выполняются действия на уроке физической культуры?

- 1) построение,
- 2) игровые упражнения,
- 3) комплекс общеразвивающих упражнений,
- 4) приветствие,

--	--	--	--

2. Прочитайте текст и установите последовательность

Укажите последовательность выполнения упражнений при изучении техники ведения баскетбольного мяча.

- 1) ведение мяча на месте
- 2) ведение мяча с последующим броском в кольцо
- 3) ведение мяча в движении с изменением направления
- 4) ведение мяча в движении

--	--	--	--

3. Прочитайте текст и установите последовательность

Выберите все цвета олимпийских колец.

Красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, синий, фиолетовый, коричневый, чёрный, белый, розовый, серый, малиновый, салатовый.

--	--	--	--	--

4. Прочитайте текст и установите последовательность

Выберите из представленных вариантов три фазы прыжка в длину с места. Перечислите их в правильной последовательности.

Внимание, замах, марш, на старт, отталкивание, подготовка, полёт, приземление, присед, прыжок, разбег, размах, раскачка, стойка

--	--	--

5. Прочитайте текст и установите последовательность

Установите последовательность для составления комплекса общеразвивающих упражнений.

- 1) Упражнения силового характера
- 2) Упражнения для шеи и рук
- 3) Упражнения для ног
- 4) Упражнения для туловища

6. Прочитайте текст и установите последовательность

Расположите в верной последовательности действия на занятии по волейболу.

1. учебная игра в волейбол
2. комплекс общеразвивающих упражнений
3. дыхательные упражнения
4. отработка подачи мяча, передач, приёма мяча
5. комплекс специальных беговых упражнений

--	--	--	--	--

7. Прочитайте текст и установите последовательность

Перечислите последовательно части урока физической культуры.

1. Заключительная часть,
2. Подготовительная часть,
3. Основная часть.

--	--	--

8. Прочитайте текст и установите последовательность

Представьте в виде последовательности виды спорта по мере их возникновения.

- 1) волейбол
- 2) киберспорт
- 3) панкратион
- 4) сноуборд
- 5) баскетбол
- 6) гандбол

--	--	--	--	--	--

9. Прочитайте текст и установите последовательность

Укажите последовательность выполнения упражнений в процессе обучения гимнастического элемента «кувырок вперёд».

- 1) из упора стоя ноги врозь кувырок вперёд в сед в группировке
- 2) из упора присев кувырок вперёд в сед в группировке
- 3) из упора стоя ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь
- 4) из упора присев кувырок вперёд в упор присев
- 5) перекаты
- 6) положение группировки

--	--	--	--	--	--

10. Прочитайте текст и установите последовательность

Составьте из предложенных слов правильную последовательность действий занимающихся при перестроении из одной шеренги в три после команды «В три шеренги – стройся!». Ответ запишите цифрами в соответствующей графе бланка ответов. Предложенные слова в ответе могут повторяться.

Первые номера делают шаг _____, _____ и приставляют _____.

Вторые номера _____.

Третьи номера делают шаг _____, _____ и приставляют _____.

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. в | 7. назад |
| 2. вперёд | 8. остаются |
| 3. левой | 9. правой |
| 4. левую | 10. правую |
| 5. месте | 11. сторону |
| 6. на | |

Первые номера	Вторые номера	Третьи номера

ЗАДАНИЕ С ВЫБОРОМ ОДНОГО ВЕРНОГО ОТВЕТА И ОБОСНОВАНИЕМ ВЫБОРА.

1. Прочитайте текст, выберите правильный ответ запишите аргументы, обоснование выбора ответа.

Какой из видов спорта относится к игровым?

- 1) лёгкая атлетика
- 2) спортивная гимнастика
- 3) волейбол
- 4) плавание

Ответ:

Обоснование:

2. Прочитайте текст, выберите правильный ответ запишите аргументы, обоснование выбора ответа.

Представителем какого вида спорта является трёхкратный олимпийский чемпион Александр Большунов?

- 1) биатлон
- 2) фигурное катание
- 3) лыжные гонки
- 4) конькобежный спорт

Ответ:

Обоснование:

3. Прочитайте текст, выберите правильный ответ запишите аргументы, обоснование выбора ответа.

В каком виде спорта спортсмену необходимо в значительной мере использовать свои умственные способности?

- 1) бокс
- 2) лёгкая атлетика
- 3) шахматы
- 4) бадминтон

Ответ:

Обоснование:

4. Прочитайте текст, выберите правильный ответ запишите аргументы, обоснование выбора ответа.

Какой способ прыжка в высоту входит в раздел школьной программы по предмету «Физическая культура»?

- 1) способ «ножницы»
- 2) способ «согнув ноги»
- 3) способ «перешагивание»
- 4) способ «прогнувшись»

Ответ:

Обоснование:

5. Прочитайте текст, выберите правильный ответ запишите аргументы, обоснование выбора ответа.

Когда выполняется комплекс упражнений гигиенической гимнастики?

- 1) утром сразу после сна
- 2) утром после приёма водных процедур
- 3) непосредственно перед началом учебных занятий в школе
- 4) вечером во время прогулки
- 5) в школе в перерывах между учебными занятиями
- 6) вечером перед сном

Ответ:

Обоснование:

6. Прочитайте текст, выберите правильный ответ запишите аргументы, обоснование выбора ответа.

Каковы основные элементы техники выполнения прыжка в длину с места?

- 1) в исходном положении стопы находятся на ширине плеч
- 2) одновременное отталкивание ногами
- 3) использование маховых движений руками
- 4) уход с места приземления назад по направлению прыжка

Ответ:

Обоснование:

7. Прочитайте текст, выберите правильный ответ запишите аргументы, обоснование выбора ответа.

К каким упражнениям относится бег с высоким подниманием бедра?

- 1) к специальным беговым упражнениям
- 2) к общеподготовительным упражнениям
- 3) к силовым упражнениям
- 4) к упражнениям с проявлением выносливости

Ответ:

Обоснование:

8.Прочитайте текст, выберите правильный ответ запишите аргументы, обоснование выбора ответа.

Кто должен нести ответственность за то, что любое получаемое спортсменом медицинское обслуживание не нарушает антидопинговую политику и правила?

- 1) врач спортсмена;
- 2) руководитель команды;
- 3) спортсмен;
- 4) тренер спортсмена.

Ответ:

Обоснование:

9.Прочитайте текст, выберите правильный ответ запишите аргументы, обоснование выбора ответа.

Сколько ступеней выделяют при сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»?

- 1) 3
- 2) 8
- 3) 11
- 4) 13
- 5) 15
- 6) 18

Ответ:

Обоснование:

10.Прочитайте текст, выберите правильный ответ запишите аргументы, обоснование выбора ответа.

Античные Олимпийские игры получили своё название потому, что соревнования проводились...

- 1) у подножия горы Олимп
- 2) в местности, называемой Олимпией
- 3) в честь олимпийских богов
- 4) после зажжения олимпийского огня

Ответ:

Обоснование:

ЗАДАНИЯ С ВЫБОРОМ НЕСКОЛЬКИХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА С РАЗВЕРНУТЫМ ОБОСНОВАНИЕМ ВЫБОРА.

1.Прочитайте задание, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.

В каком виде спорта существует приём «вбрасывание»?

- 1) хоккей
- 2) футбол
- 3) флорбол
- 4) баскетбол
- 5) бадминтон
- 6) теннис

Ответы:

Обоснование:

2.Прочитайте задание, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.

При плавании каким спортивным способом во время поворота необходимо касаться стенки бассейна обеими раздвинутыми руками одновременно?

- 1) кроль на груди
- 2) кроль на спине
- 3) брасс
- 4) брасс на спине
- 5) баттерфляй
- 6) на боку

Ответы:

Обоснование:

3.Прочитайте задание, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.

В каких видах спорта спортсмен для выполнения стартового движения использует специальное оборудование?

- 1) лёгкая атлетика
- 2) плавание
- 3) лыжные гонки
- 4) скелетон
- 5) конькобежный спорт
- 6) кёрлинг

Ответ:

Обоснование:

4.Прочитайте задание, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.

В каких отделах позвоночника должны в норме наблюдаться изгибы в передне-заднем направлении?

- 1) в шейном
- 2) в грудном
- 3) в поясничном

- 4) в крестцово-копчиковом
- 5) в брюшном
- 6) в лопаточном

Ответ:

Обоснование:

5. Прочитайте задание, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.

Из предложенного списка элементов, выберите те, которые относятся к акробатическим.

- 1) кувырок назад в упор стоя согнувшись;
- 2) махом одной, толчком другой, подъём переворотом в упор;
- 3) махом одной толчком другой стойка на руках, кувырок вперед;
- 4) оборот вперед в упоре;
- 5) подъём переворотом в упор;
- 6) прыжок боком;
- 7) сальто «Делчева»;
- 8) темповой переворот назад.

Ответы:

Обоснование:

ЗАДАНИЕ ОТКРЫТОГО ТИПА С РАЗВЕРНУТЫМ ОТВЕТОМ

1. Прочитайте задание и дайте ответ

Как регулярные физические упражнения влияют на общее состояние здоровья?

Ответ:

2. Прочитайте задание и дайте ответ

Как участие в командных видах спорта способствует формированию личностных качеств?

Ответ:

3. Прочитайте задание и дайте ответ

Как качественный сон влияет на достижения в спорте?

Ответ:

4. Прочитайте задание и дайте ответ

Как питание влияет на результаты тренировок?

Ответ:

5. Прочитайте задание и дайте ответ

Почему важно приучать детей к физической активности с раннего возраста?

Ответ:

5. Критерии оценки тестовых заданий

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	Балл	Вербальный аналог
При наличии 40 вопросов в тесте:		
34 ÷ 40	5	отлично
27 ÷ 33	4	хорошо
16 ÷ 26	3	удовлетворительно
Менее 16	2	неудовлетворительно