

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Саровский физико-технический институт -
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(СарФТИ НИЯУ МИФИ)

ОДОБРЕНО

Ученым советом, протокол №__

от «__» августа 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Физическая культура

Специальность: 09.02.07 Информационные системы и программирование

Наименование образовательной программы: Информационные системы и программирование

Уровень образования: среднее профессиональное образование

Форма обучения: очная

Квалификация: программист

**Паспорт
фонда оценочных средств**

Специальность:

09.02.07 Информационные системы и программирование

Учебная дисциплина: Физическая культура

Требования ФГОС СПО к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности ;
- средства профилактики перенапряжения;
- способы реализации собственного физического развития.

Формы промежуточной аттестации

V семестр
<i>Итоговый: зачет с оценкой</i>

1. Общие положения

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

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета

ФОС разработан на основании положений: основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура по направлению подготовки специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
У-1 использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У-2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У-3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	-экспертная оценка результатов выполнения практических работ - тестирование - контрольный нормативы
З-1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З-2 основы здорового образа жизни; З-3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности ; З-4 средства профилактики	- защита презентации - демонстрация знаний о роли физической культуры в гармоничном развитии человека

перенапряжения; 3-5 способы реализации собственного физического развития.	
--	--

3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Формы контроля (фронтальный опрос, практические задания, контрольные нормативы, тестирование, презентация).

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
У-1 использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У-2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У-3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	практические задания, тестирование, контрольные нормативы	дифференцированный зачет
3-1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3-2 основы здорового образа жизни; 3-3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья	тестовое задание, фронтальный опрос	дифференцированный зачет

для данной специальности ; 3-4 средства профилактики перенапряжения; 3-5 способы реализации собственного физического развития.		
---	--	--

4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений.

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания	
	31-35	У1-У3
Раздел 1. Теоретические сведения	ТЗ ФО	
Раздел 2. Легкая атлетика (Бег) (Прыжки) (Метание)	ТЗ ФО	ПЗ КН
Раздел 3. Гимнастика	ФО	ПЗ КН
Раздел 4. Спортивные игры (Волейбол) (Баскетбол)	ТЗ ФО	ПЗ КН

ТЗ – тестовое задание

ПЗ – практическое задание

ФО – фронтальный опрос

КН – контрольный норматив

5. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации.

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания	
	31-35	У1-У3
Раздел 1. Теоретические сведения	ДЗ	
Раздел 2. Легкая атлетика (Бег) (Прыжки) (Метание)		КН
Раздел 3. Гимнастика		КН
Раздел 4. Спортивные игры (Волейбол) (Баскетбол)		КН

ДЗ – Дифференцированный зачет (за 8 семестр)

6. Структура контрольного задания

РАЗДЕЛ 1. Теоретические сведения

6.1. Тема 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

6.1.1 Тестовое задание.

Время на выполнение: 20 минут.

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;**
- Б) процесс развития физических способностей;**

- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.
2. Результатом физической подготовки является:
- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;**
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.
3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?
- А) 1908 год в Лондоне;**
- Б) 1912 год в Стокгольме;
- В) 1952 год в Хельсинки;
- Г) 1928 год в Амстердаме.
4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:
- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;**
- Г) скоростной силы.
5. Солнечные ванны лучше всего принимать:
- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;**
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.
6. К циклическим видам спорта относятся...:
- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;**
- Г) метание мяча, диска, молота.
7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?
- А) 1516 год в Германии;
- Б) 1850 год в Англии;
- В) 1896 год в Греции;**
- Г) 1869 год во Франции.
8. Главной причиной нарушения осанки является:
- А) малоподвижный образ жизни;
- Б) слабость мышц спины;**
- В) привычка носить сумку на одном плече;
- Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.
9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:
- А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
- Б) Иван Поддубный (борьба);
- В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
- Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;

В) правила соревнований;

Г) программа соревнований.

11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

А) скоростных упражнениях;

Б) упражнениях «на гибкость»;

В) силовых упражнениях;

Г) упражнениях на «выносливость».

12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

А) НХЛ;

Б) НБА;

В) МОК;

Г) УЕФА.

13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

А) скоростной спуск;

Б) конькобежный спринт;

В) фристайл;

Г) лыжные гонки.

14. Что определяет техника безопасности?

А) навыки знаний физических упражнений без травм;

Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;

В) правильное выполнение упражнений;

Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;

Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;

В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;

Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

А) растяжение;

Б) сокращение;

В) эластичность;

Г) постоянность состояния

17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;

Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;

В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;

Г) определенным образом организованная двигательная активность.

18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

А) 6-ти минутный бег;

Б) бег на 100 метров;

В) лыжная гонка на 3 километров;

Г) плавание 800 метров.

19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

А) 42 км 195 м;

Б) 32 км 195 м;

В) 50 км 195 м;

Г) 45 км 195 м.

20. Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?

А) Гренобль (Франция);

Б) Токио (Япония);

В) Пекин (Китай);

Г) Сент-Луис (США)

21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

1. Упражнения «на выносливость». А) 1,5;

Б) 3,5;

2. Дыхательные упражнения. **В) 2, 6;**

3. Силовые упражнения. Г) 3, 4, 5.

4. Скоростные упражнения.

5. Упражнения «на гибкость».

6. Упражнения «на внимание».

22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

А) по 8-16 циклов движений в серии;

Б) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений;

В) до появления болевых ощущений;

Г) по 10 циклов в 4 серии.

23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

А) Жан Жак Руссо;

Б) Хуан Антонио Самаранч;

В) Пьер де Кубертен;

Г) Ян Амос Каменский.

24. Что такое адаптация?

А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;

Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

В) процесс восстановления;

Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

А) 60-80;

Б) 70-90;

В) 75-85;

Г) 50-70.

Отвечая на вопросы 26-30, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение образует истинное высказывание. Подбранное слово впишите в бланке заданий.

26. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как: **соскок**

27. Временное снижение работоспособности принято называть: **утомляемость**

28. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются: **упор**

29. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как: **группировка**

30. Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются: **физические упражнения**

1-а, 2-в, 3-а, 4-в, 5-б, 6-в, 7-в, 8-б, 9-а, 10-б, 11-в, 12-в, 13-г, 14-б, 15-г, 16-г, 17-в, 18-б, 19-а, 20-в, 21-в, 22-в, 23-в, 24-а, 25-а, 26-соскок, 27-утомление, 28-упор, 29-группировка, 30-физическое упражнение

Критерии оценки тестовых заданий.

Процент выполнения задания / Отметка

80-100% - отлично

50-79% - хорошо

30-49% - удовлетворительно

менее 29% - неудовлетворительно

За правильный ответ выставляется 1 балл.

За неправильный ответ выставляется 0 баллов

Контрольные тесты (нормативы) для оценки физической подготовки студентов основной медицинской группы

№ п/п	Виды упражнений Юноши/Девушки		2 курс			3 курс			4курс		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5
1.	Бег 100 м (сек)	Ю	15,0	14,4	14,0	14,4	14,2	13,8	14,2	13,8	13,6
		Д	17,8	17,0	16,7	17,6	17,2	16,5	17,8	17,0	16,2
2.	Бег 500 м (мин, сек)	Д	2,13	2,10	2,00	2,08	2,05	1,55	2,05	2,00	1,50
3.	Бег 1000 м (мин, сек)	Ю	4,10	3,45	3,30	4,05	3,40	3,25	4,00	3,35	3,20
4.	Бег 2000 м (мин, сек)	Д	11,40	11,10	10,4	11,35	11,05	10,3	11,30	11,00	10,30
5.	Бег 3000 м (мин, сек)	Ю	15,45	15,00	14,00	15,30	14,30	13,3	15,00	14,00	13,00
6.	Прыжки в длину с разбега (м, см)	Ю	390	410	430	395	415	435	400	420	440
		Д	290	310	335	295	315	340	300	320	345
7.	Метание гранаты 500г, 700г (м)	Ю	30	32	34	31	33	35	32	34	36
		Д	12	16	19	13	17	20	14	18	21
8.	Подтягивание (раз)	Ю	7	8	9	8	9	10	9	10	12
9.	Поднимание туловища (Ю) или ног (Д) из положения лежа (раз)	Ю	35	40	45	40	45	50	45	50	55
		Д	20	25	30	25	30	35	27	32	37
10.	Отжимание в упоре (раз)	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40
		Д	6	8	10	7	9	11	8	10	12
11.	Поднимание ног в висе (раз)	Ю	9	11	14	11	13	16	13	15	18
12.	Длина с места (см)	Ю	205	215	225	210	220	230	220	230	240
		Д	155	165	175	160	170	180	165	175	185
13.	Прыжки через скакалку на 2-х ногах за 1 мин (раз)	Ю	90	110	130	100	120	140	110	130	150
		Д	120	130	140	130	140	150	140	150	160
14.	Марш-бросок 6 км (Ю), 3 км (Д)	Ю	36	34	32	35	33	31	34	32	30
		Д	24	22	20	23	21	19	22	20	18
15.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	Ю	2	3	4	3	4	5	3	5	6

