



Министерство здравоохранения Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Рязанский государственный медицинский университет  
имени академика И.П. Павлова»

Министерства здравоохранения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

Утверждено решением ученого совета  
Протокол №10 от 21.05.2024г

Фонд оценочных средств по дисциплине	ОУД.09 Физическая культура
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа - программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)
Квалификация	Техник
Форма обучения	очная

Разработчик (и): цикловая методическая комиссия специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

ИОФ	Место работы (организация)	Должность
В.Г. Дорошенко	Ефремовский филиал ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Преподаватель

Рецензент (ы):

ИОФ	Место работы (организация)	Должность
И.С. Гребенкина	Ефремовский филиал ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Преподаватель

Одобрено: цикловой методической комиссией специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), Протокол № 9 от 06.04.2024г.

методическим советом филиала, Протокол № 9 от 14.04.2024 г.

учебно-методическим советом университета, Протокол № 7 от 25.04.2024 г.

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1. Фонд оценочных средств для проведения текущей аттестации

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4, Р 2, Темы 2.1 -2.4	Тестовый контроль Разноуровневые задания Тесты для оценки двигательной (физической )
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4, Р 2, Темы 2.1 -2.4	подготовленности Сдача норм ГТО
ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4, Р 2, Темы 2.1 -2.4	

### Критерии оценки тестового контроля:

Оценка «отлично» выставляется при выполнении без ошибок более 85 % заданий.

Оценка «хорошо» выставляется при выполнении без ошибок более 65 % заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок более 50 % заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок равного или менее 50 % заданий.

### Критерии оценки разноуровневых заданий

• Оценка "отлично" выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения разноуровневых заданий на основе базовых видов спорта ( легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка) , с учетом количественных критериев , пола, возраста, медицинской группы здоровья.

• Оценка "хорошо" выставляется студенту, если он твердо знает материал, владеет необходимыми навыками выполнения разноуровневых заданий на основе базовых видов спорта ( легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка) , с учетом количественных критериев , пола, возраста, медицинской группы здоровья

• Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, испытывает затруднения при выполнении и недостаточно правильно выполняет разноуровневые задания на основе базовых видов спорта ( легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка) , с учетом количественных критериев , пола, возраста, медицинской группы здоровья

• Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет разноуровневые задания на основе базовых видов спорта

( легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка) , с учетом количественных критериев , пола, возраста, медицинской группы здоровья

### **Критерии оценки тестов для оценки двигательной (физической ) подготовленности**

Оценка "отлично" выставляется студенту, если исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности и студент показывает высокий прирост показателей физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, у которого нет темпа роста показателей физической подготовленности.

### **Критерии оценки сдачи норм ГТО**

Оценивается непосредственное выполнение студентами различных возрастных групп (от 15 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

### **2.1 Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет**

#### **Перечень тем для сдачи дифференцированного зачета**

1. Физическая культура и спорт как общественное явление
2. Физическая культура и обеспечение здоровья.
3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
4. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
5. Средства физического воспитания
6. Основные двигательные (физические качества)
7. Основы здорового образа жизни.
8. Спортивные игры ( волейбол, баскетбол)
9. Гимнастика

#### **Перечень заданий для оценки двигательной подготовленности**

1. Челночный бег 3х10 м
2. Прыжок в длину с места
3. Бросок мяча с места в кольцо
4. Подача
5. Передача мяча сверху двумя руками с отскоком от стены; прием и передача мяча снизу двумя руками с отскоком от стены
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
7. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа , подтягивание
8. Подскоки со скакалкой за 1 минуту

**Оценочные материалы качества подготовки обучающихся**

<b>Предметный результат</b>	<b>Задание</b>	<b>Варианты ответов</b>
ОК 01	<p>1.Оздоровительное воздействие физических упражнений достигается:</p> <p>2. Полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации называется:</p> <p>3.Физическая культура это: совершенствование двигательных способностей и всего того, что необходимо для деятельности человека;</p> <p>4.Целью физического воспитания обучающихся в учреждениях СПО является:</p>	<p>1. А) при 2-3 занятиях в неделю с продолжительностью и интенсивностью, соответствующими индивидуальным возможностям и особенностям;                      Б) при ежедневных занятиях с низкой интенсивностью;                      В) при 5-6 занятиях в неделю с высокой интенсивностью;</p> <p>2. А) Федеральный закон о физической культуре и спорте                      Б) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)                      В) Программа по дисциплине Физическая культура</p> <p>3. А) социально значимый педагогический процесс, нацеленный на создание у будущих специалистов устойчивой мотивации и потребности к ЗОЖ, физическому совершенствованию, приобретению знаний;                      Б) часть общей культуры общества и личности; социальная деятельность, направленная на                      В) исторически сложившаяся человеческая деятельность, основу которой составляют соревнования. укрепление здоровья и физическое развитие,</p> <p>4. А) участие в соревнованиях и физкультурно-спортивных мероприятиях;                      Б) развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;                      В) формирование ЗОЖ и основ физической культуры личности профессионала;</p>
	5.Благоприятный возрастной этап для развития общей выносливости (аэробных способностей) соответствует:	5. А) 12-18 годам.; Б) 20-25 годам; В) 8- 16 годам

	<p>6.Временное снижение работоспособности принято называть:</p> <p>7.Гиподинамия — это:</p> <p>8.Основной и обязательной формой физического воспитания в учреждениях СПО является:</p> <p>9.Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:</p>	<p>6.А) усталостью Б) напряжением В) утомлением</p> <p>7.А) пониженная двигательная активность человека; Б) повышенная двигательная активность человека; В)нехватка витаминов в организме;</p> <p>8.А) соревнование Б) физкультурная пауза В) урок физической культуры</p> <p>9.А) двигательный режим Б) рациональное питание В) личная и общественная гигиена</p>
ОК 08	<p>1.Активный отдых — это:</p> <p>2. Степень нагрузки определяется следующими компонентами:</p> <p>3.Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:</p> <p>4.Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:</p>	<p>1.А) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям; Б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности; В) работа на свежем воздухе</p> <p>2.А)продолжительностью упражнений, их интенсивностью, числом повторений Б)продолжительностью интервалов отдыха, условиями тренировки В) всеми выше перечисленными факторами</p> <p>3.А) асоциальное поведение; Б) уважительную привычку; В) вредную привычку;</p> <p>4.А) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы Б) он обладает высокой работоспособностью, быстро</p>

	<p>восстанавливается после физических и психических нагрузок, он бодр и жизнерадостен В) наблюдается все вышеперечисленное</p> <p>5. Одним из основных физических качеств является</p>	<p>5. А) внимание Б) работоспособность В) сила</p>
	<p>6. Назовите все средства физического воспитания:</p> <p>7. Назовите основные физические качества.</p> <p>8. Перечислите основные группы задач системы физического воспитания:</p> <p>9. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:</p>	<p>6. А) баскетбольный мяч, лыжи, гимнастическая стенка; Б) физические упражнения, гигиенические факторы, оздоровительные силы природы; В) броски мяча в кольцо, бег 100м, закаливание;</p> <p>7. А) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость Б) специальная выносливость, работоспособность, гибкость, быстрота В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, ловкость</p> <p>8. А) оздоровительные задачи, образовательные задачи, воспитательные задачи; Б) гигиенические задачи; оздоровительные задачи; развивающие задачи; В) воспитательные задачи; развивающие задачи; двигательные задачи</p> <p>9. А) общеразвивающими; Б) собственно-силовыми; В) скоростно-силовыми;</p>
ОК 04	<p>1. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?</p> <p>2. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...</p>	<p>1. А) произвольно Б) по часовой стрелке В) против часовой стрелки</p> <p>2. А) кувырок Б) перекат В) сальто</p>

	<p>3.Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:</p>	<p>3.А) на формирование правильной осанки  Б) на достижение высоких спортивных результатов  В) на всестороннее развитие физических качеств</p>
	<p>4.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:</p> <p>5. Мышечная сила это:</p> <p>6.Выносливость это:</p> <p>7.Быстрота это:</p> <p>8.Гибкость это:</p>	<p>4.А) тяжелая атлетика  Б) гимнастика  В) современное пятиборье</p> <p>5.А) максимальная сила, которую может проявить человек без учета собственной массы тела;  Б) сила, приходящаяся на единицу собственной массы;  В) способность человека преодолевать сопротивление, т.е. противодействовать ему путем мышечного напряжения.</p> <p>6.А) способность организма длительное время работать в условиях устойчивого состояния, когда потребность в кислороде соответствует его поглощению;  Б) способность к длительному выполнению любой деятельности(трудовой, физической) без снижения ее эффективности;  В) способность выполнять работу в максимально быстрое время</p> <p>7.А) способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени;  Б) способность преодолевать в наименьший отрезок времени короткие дистанции  В) способность человека быстро реагировать в соответствии с особенностями сложившейся ситуации;</p> <p>8.А) максимально силовое мышечное напряжение  Б) возможность выполнять движения с большой быстротой;  В) способность выполнять движения</p>



	<p>9.Ловкость это:</p> <p>10.Назовите основные физические качества.</p>	<p>с большой амплитудой;</p> <p>9.А) способность быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;</p> <p>Б) пластичность и подвижность центральной нервной системы;</p> <p>В) умение различать микроинтервалы времени;</p> <p>10.А) специальная выносливость, гибкость, сила, быстрота</p> <p>Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость</p> <p>В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость</p>
--	---	--

### **Процедура проведения и оценивания дифференцированного зачета.**

Дифференцированный зачет проходит в смешанной форме - письменная (тестовый контроль) и выполнение разноуровневых заданий и тестов двигательной подготовленности .

На выполнение письменного тестирования обучающимся отводится не более 45 минут. На выполнение разноуровневых заданий и тестов двигательной подготовленности обучающимся отводится не более 45 минут.

Для студентов, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе дифференцированный зачет проходит в письменной (тестовый контроль) форме.

Оценка за дифференцированный зачет получается путем среднего арифметического оценок за выполнение тестового контроля и разноуровневых заданий и тестов двигательной подготовленности.

При получении оценки «неудовлетворительно», хотя бы за одно из заданий, дифференцированный зачет считается невыполненным.

Оценка "отлично" выставляется студенту, если среднее арифметическое оценок составляет 4,5-5,0

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если среднее арифметическое оценок составляет 3,5-4,0,

Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если среднее арифметическое оценок составляет -3,0

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, если среднее арифметическое оценок менее 3,0

### **Критерии оценки тестового контроля:**

Оценка «отлично» выставляется при выполнении без ошибок более 85 % заданий.

Оценка «хорошо» выставляется при выполнении без ошибок более 65 % заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок более 50 % заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок равного или менее 50 % заданий.

### **Критерии оценки разноуровневых заданий**

Оценка "отлично" выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения разноуровневых заданий на основе базовых видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка), с учетом количественных критериев, пола, возраста, медицинской группы здоровья.

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если он твердо знает материал, владеет необходимыми навыками выполнения разноуровневых заданий на основе базовых видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка), с учетом количественных критериев, пола, возраста, медицинской группы здоровья

Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, испытывает затруднения при выполнении и недостаточно правильно выполняет разноуровневые задания на основе базовых видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка), с учетом количественных критериев, пола, возраста, медицинской группы здоровья

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет разноуровневые задания на основе базовых видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка), с учетом количественных критериев, пола, возраста, медицинской группы здоровья

#### **Критерии оценки тестов для оценки двигательной (физической) подготовленности**

Оценка "отлично" выставляется студенту, если исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности и студент показывает высокий прирост показателей физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, у которого нет темпа роста показателей физической подготовленности.

#### **Пример билета**

1.Инструкция: выбрать один правильный ответ.

Текст задания:

#### **Вопрос №1**

**Физическая культура это:**

А) социально значимый педагогический процесс, нацеленный на создание у будущих специалистов устойчивой мотивации и потребности к ЗОЖ, физическому совершенствованию, приобретению знаний;

Б) часть общей культуры общества и личности; социальная деятельность, направленная на укрепление здоровья и физическое развитие, совершенствование двигательных способностей и всего того, что необходимо для деятельности человека;

В) исторически сложившаяся человеческая деятельность, основу которой составляют соревнования.

#### **Вопрос №2**

**Целью физического воспитания обучающихся в учреждениях СПО является:**

А) участие в соревнованиях и физкультурно-спортивных мероприятиях;

Б) развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

В) формирование ЗОЖ и основ физической культуры личности профессионала;

#### **Вопрос №3**

**Перечислите основные группы задач системы физического воспитания:**

А) оздоровительные задачи, образовательные задачи, воспитательные задачи;

- Б) гигиенические задачи; оздоровительные задачи; развивающие задачи;
- В) воспитательные задачи; развивающие задачи; двигательные задачи

**Вопрос №4**

**Назовите средства физического воспитания:**

- А) движения, музыка, режим труда и отдыха;
- Б) физические упражнения, гигиенические факторы, оздоровительные силы природы;
- В) легкая атлетика, гимнастика, плавание, лыжная подготовка;

**Вопрос №5**

**Мышечная сила это:**

- А) максимальная сила, которую может проявить человек без учета собственной массы тела;
- Б) сила, приходящаяся на единицу собственной массы;
- В) способность человека преодолевать сопротивление, т.е. противодействовать ему путем мышечного напряжения.

**Вопрос №6**

**Выносливость это:**

- А) способность организма длительное время работать в условиях устойчивого состояния, когда потребность в кислороде соответствует его поглощению;
- Б) способность к длительному выполнению любой деятельности(трудовой, физической) без снижения ее эффективности;
- В) способность выполнять работу в максимально быстрое время

**Вопрос №7**

**Быстрота это:**

- А) способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени;
- Б) способность преодолевать в наименьший отрезок времени короткие дистанции
- В) способность человека быстро реагировать в соответствии с особенностями сложившейся ситуации;

**Вопрос №8**

**Гибкость это:**

- А) максимально силовое мышечное напряжение
- Б) возможность выполнять движения с большой быстротой;
- В) способность выполнять движения с большой амплитудой;

**Вопрос №9**

**Ловкость это:**

- А) способность быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;
- Б) пластичность и подвижность центральной нервной системы;
- В) умение различать микроинтервалы времени;

**Вопрос №10**

**Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнений:**

- А) для мышц ног;
- Б) типа потягивания;
- В) махового характера;

**Вопрос №11**

**Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:**

- А) асоциальное поведение;
- Б) респективную привычку;
- В) вредную привычку;

**Вопрос №12**

**Гиподинамия — это:**

- А) пониженная двигательная активность человека;
- Б) повышенная двигательная активность человека;
- В) нехватка витаминов в организме;

**Вопрос №13**

**Временное снижение работоспособности принято называть:**

- А) усталостью
- Б) напряжением
- В) утомлением

**Вопрос №14**

**Одним из основных физических качеств является:**

- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила

**Вопрос №15**

**Назовите основные физические качества.**

- А) специальная выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

**Вопрос №16**

**Основной и обязательной формой физического воспитания в учреждениях СПО является:**

- А) соревнование
- Б) физкультурная пауза
- В) урок физической культуры

**Вопрос №17**

**Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

- а) на формирование правильной осанки
- б) на достижение высоких спортивных результатов
- в) на всестороннее развитие физических качеств

**Вопрос №18**

**Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**

- а) двигательный режим
- б) рациональное питание
- в) личная и общественная гигиена

**Вопрос №19**

**Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:**

- А) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
- Б) он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок, он бодр и жизнерадостен
- В) наблюдается все вышеперечисленное

**Вопрос №20**

**Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;

2. Выполнить упражнение челночный бег  $3 \times 10$  м.

**Критерии оценивания тестового контроля:**

Оценка «отлично» выставляется при выполнении без ошибок более 85 % заданий.

Оценка «хорошо» выставляется при выполнении без ошибок более 65 % заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок более 50 % заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок равного или менее 50 % заданий.