



**«КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАТИКИ И ДИЗАЙНА»**  
**Профессиональное образовательное частное**  
**учреждение**

---

---

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по учебной дисциплине

**ОГСЭ.05. Физическая культура**  
(наименование учебной дисциплины)

---

**54.02.10 Дизайн (по отраслям)**  
(код, наименование специальности)

---

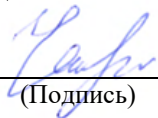
ОДОБРЕНА

Разработан на основе Федерального государственного  
образовательного стандарта среднего  
профессионального образования  
54.02.10 Дизайн (по отраслям)

Предметно-цикловой комиссией  
общих гуманитарных и социально-  
экономических, математических и  
общих естественнонаучных  
профессиональных дисциплин

Протокол № 7  
от «23» августа 20 23г.

Председатель предметно-цикловой комиссии  
общих гуманитарных и социально-  
экономических, математических и общих  
естественнонаучных профессиональных  
дисциплин

  
(Подпись)

Н. В. Чёрная  
(Ф.И.О.)

Заместитель директора по учебно-  
методической работе

  
(Подпись)

В.А. Рыбцова  
(Ф.И.О.)

Составитель: Будникова Ирина Анатольевна  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, место работы

**Паспорт  
Фонда оценочных средств  
по учебной дисциплине  
ОГСЭ.05. Физическая культура**

(наименование учебной дисциплины)

**54.02.10 Дизайн (по отраслям)**

(код, наименование специальности)

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ПК, ОК	Наименование темы	Уровень освоения темы	Наименование контрольно-оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
<p><b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> <p><b>знать:</b> - 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; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	ОК 8	Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ	8	Практические задания с основами методики физического развития, индивидуальные и групповые виды работ, вопросы для устного (письменного) опроса по теме, глав, тесты	Зачет с оценкой
		Раздел 2. Легкая атлетика			
		Раздел 3. Волейбол			
		Раздел 4. Баскетбол			
		Раздел 5. Гимнастика. ППФП			Другие формы контроля
		Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика			

**Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине  
ОГСЭ.05. Физическая культура**

(наименование учебной дисциплины)

Код учебной дисциплины	Формы промежуточной аттестации							
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
ОГСЭ.05.	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой	Другие формы контроля			

**Вопросы для проверки теоретических знаний в форме тестирования (текущий контроль) по учебной дисциплине ОГСЭ.05. Физическая культура**

1. В спорте выделяют:
  - А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
  - Б. Олимпийский, дворový, любительский.
  - В. Любительский, профессиональный, массовый.
2. Спорт это:
  - А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
  - Б. Физические упражнения и тренировки.
  - В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.
3. Отличительным признаком физической культуры является:
  - А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
  - Б. Использование природных сил для восстановления организма.
  - В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.
4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?
  - А. Да, в малом темпе.
  - Б. Нет
  - В. Да, под присмотром тренера.
5. Физическая культура представляет собой:
  - А. Определенную часть культуры человека.
  - Б. Учебную активность.
  - В. Культуру здорового духа и тела.
6. Под физической культурой понимается:
  - А. Воспитание любви к физической активности.
  - Б. Система нагрузок и упражнений.
  - В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.
7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:
  - А. Скоростная способность.
  - Б. Двигательный рефлекс.
  - В. Физическая возможность.
8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:
  - А. Их содержанием.
  - Б. Их формой.
  - В. Скоростью их выполнения.
9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:
  - А. Боди-балет.
  - Б. Степ-аэробика.
  - В. Пилатес.
10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?
  - А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.
  - Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.
  - В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.
11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?
  - А. Две.

- Б. Четыре.  
В. Три.
12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:  
А. Пауэрлифтинг.  
Б. Бодибилдинг.  
В. Атлетическое единоборство.
13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?  
А. Майк Бургенер.  
Б. Луи Симмонс.  
В. Грег Глассман.
14. Влияние физических упражнений на организм человека:  
А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.  
Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.  
В. Положительное только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.
15. Главной причиной нарушения осанки является:  
А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.  
Б. Сутулость, сторбленность, “страх” своего роста.  
В. Слабые мышцы спины.
16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:  
А. Ритмика.  
Б. Слайд-аэробика.  
В. Памп-аэробика.
17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?  
А. 1929 г.  
Б. 1926 г.  
В. 1931 г.
18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?  
А. Пилоксинг.  
Б. Капозйра.  
В. Питабо.
19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:  
А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.  
Б. Бега с препятствиями.  
В. Десятиборья.
20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:  
А. Количество действий в единицу времени.  
Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.  
В. Скорость выполнения упражнений.

## *Ответы*

№	ОТВЕТ
1	А
2	В
3	А
4	Б
5	А
6	В
7	А
8	А
9	Б
10	А
11	А
12	В
13	В
14	А
15	А
16	Б
17	Б
18	А
19	А
20	Б

### **Вопросы для устного и письменного опроса по изученному материалу к зачету с оценкой (промежуточная аттестация) по учебной дисциплине ОГСЭ.05. Физическая культура**

1. Определение физической культуры.
2. Значение физической культуры в совершенствовании личности и профессиональной деятельности.
3. Режим труда и отдыха
4. Питание, как основа здорового образа жизни.
5. Двигательная активность, как основа здорового образа жизни
6. Закаливание, как основа здорового образа жизни
7. Назовите средства закаливания?
8. Профилактика вредных привычек
9. Личная гигиена, как основа здорового образа жизни
10. Культура межличностного общения, как основа здорового образа жизни
11. Перечислите способы прыжка в высоту
12. Использование метода пульсометрии для определения реакции организма на нагрузку
13. Объективные и субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
14. Полезное влияние занятий атлетической гимнастикой
15. Профилактика травматизма
16. Основные принципы и правила силовой подготовки
17. Массаж и самомассаж – как средство восстановления организма после физических нагрузок.
18. Движения в процессе эволюции.
19. Биоритмы
20. Утомление и усталость

## *Ответы*

1. Физическая культура - часть общей культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни.
2. Усвоение для будущей профессиональной деятельности необходимых знаний, умений и навыков из области физической культуры расширяет научнообразовательный потенциал будущих специалистов, помогает творческой и эффективной производственной деятельности, совершенствованию в ней, обеспечивает длительное сохранение трудоспособности.
3. Годовой режим труда и отдыха определяет чередование рабочих периодов с периодами длительного отдыха, связанного с очередными ежегодными отпусками, которые необходимы для сохранения здоровья, обеспечения высокой работоспособности и трудового долголетия.
4. Здоровое (рациональное) питание – это один из неотъемлемых компонентов здорового образа жизни (ЗОЖ), физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом пола, возраста, характера трудовой деятельности и других факторов; способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, а также активному долголетию.
5. Благодаря активной мышечной работе, снимается перенапряжение отдельных органов и систем. Улучшается процесс газообмена, кровь циркулирует по сосудам быстрее, а сердце работает более эффективно. Также двигательная активность успокаивает нервную систему, что повышает работоспособность человека
6. Закаливание – это тренировка защитных сил организма под воздействием раздражающих факторов внешней среды; это комплекс мер, направленных на повышение сопротивляемости к холоду, жаре, солнечной радиации, сквознякам. Это совершенствование работы системы терморегуляции.
7. Средства закаливания
  - местные процедуры в виде полоскания горла;
  - обливания;
  - обтирания;
  - контрастный душ, который увеличивает теплоотдачу;
  - купание;
  - плавание;
  - купание в проруби.
8. В медицине профилактика вредных привычек делится на первичную, вторичную и третичную. Суть первичной профилактики заключается в том, чтобы предупредить появления пристрастия к той или иной вредной привычке у лиц, ранее ее не имевших. Такая профилактика нацелена на молодых людей, подростков, детей. Целевой аудиторией вторичной профилактики являются люди, уже знающие вкус вредной привычки или те представители общества, у которых наблюдаются первые признаки формирования зависимости. Третичная профилактика является преимущественно медицинской и направлена на лиц, имеющих выраженную

зависимость.

9. Личная гигиена включает в себя: рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиену одежды и обуви, отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков и т. д.)
10. Культура межличностного общения включает систему знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых в обществе, где живет индивид, которые органично и непринужденно реализуются им в деловом и эмоциональном общении. Это важное условие удовлетворенности его отношений с окружающей жизнью в целом, один из залогов психического, физического, эмоционального, социального и интеллектуального развития личности.
11. Перешагивание, перекидной, перекат, волна, фосбери-флоп (спиной).
12. Пульсометрия - метод, позволяющий определить адекватность реакции организма учащихся на величину выполненной физической нагрузки. Суть метода заключается в подсчете и анализе частоты сердечных сокращений (ЧСС) у учащихся в различные периоды урока или физкультурных занятий.
13. К субъективным показателям самоконтроля относятся: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных ощущений, сон, аппетит, отношение к занятиям и др. К объективным показателям самоконтроля относятся частота пульса, вес, сила мышц, жизненная емкость легких, спортивные результаты и др.
14. Атлетическая гимнастика позволяет развивать силу всех мышечных групп, тренирует дыхание и кровеносную систему, улучшает гибкость тела и скорость движений.
15. Для предупреждения спортивных травм осуществляется комплекс мер: правильная методика тренировки, обеспечение хорошего состояния мест занятий, инвентаря, одежды, обуви, применение защитных приспособлений, регулярный врачебный контроль, выполнение гигиенических требований, повседневной воспитательной работы и т. п.
16. Основные принципы силовой тренировки включают манипуляции с количеством сетов (подходов) и повторений упражнений, темпа (скорости выполнения), выбора самих упражнений с целью получения желаемых изменений в силе, выносливости или размере перегруженной группы мышц
17. Восстановительный массаж – вид спортивного массажа, который применяется после разного рода нагрузок (физической, умственной) и при любой степени утомления, усталости для максимально быстрого восстановления различных функций организма спортсмена и повышения его работоспособности. Кратковременный восстановительный массаж проводят в перерыве длительностью в 1—5 мин между раундами, во время отдыха между попытками (подходами к снарядам).
18. Движение имеет основополагающее значение в жизни живых организмов. При помощи него они добывают себе пищу, заводят и сохраняют потомство, спасаются от неблагоприятных внешних условий, перемещаются с одного места на другое.
19. Биологические ритмы – это естественный цикл изменений химических веществ или функций тела. Если говорить простыми словами, биоритмы – это связь между самочувствием, настроением, активностью человека и внешними факторами: временем суток, временем года.
20. Утомление, или усталость — физиологическое и психологическое состояние, которое является следствием напряжённой или длительной работы. Субъективно утомление может ощущаться как усталость. Утомление проявляет себя во временном снижении работоспособности