

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения промежуточной аттестации

по учебной дисциплине  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего

по специальности  
09.02.06 Сетевое и системное администрирование

**Форма проведения оценочной процедуры:**  
дифференцированный зачет

Советск,  
2023 год

СОГЛАСОВАНО  
заведующий учебно-методическим отделом  
*И. А. Ивашкина*  
31 августа 2023 года

Фонды оценочных средств по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование разработаны на основе:

- приказа Министерства просвещения РФ от 10 июля 2023 года N519 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование», зарегистрировано в Минюсте РФ 15 августа 2023 года регистрационный N74796, укрупненная группа специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника

**Организация-разработчик:** государственное бюджетное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Технологический колледж»

**Разработчик:**

Богданова Ю.В. преподаватель

Рассмотрены на заседании методической кафедры «Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин». Протокол № 1 от 30 августа 2023 года *Ивашкина*

Рекомендованы Методическим советом государственного бюджетного учреждения Калининградской области профессиональной образовательной организацией «Технологический колледж», протокол № 1 от 31 августа 2023 года.

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Формы и методы контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Тестирование</li> <li>Самостоятельная работа.</li> <li>Наблюдение за выполнением практического задания.</li> <li>Оценка выполнения практического задания</li> <li>Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией</li> </ul>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>Основы здорового образа жизни;</li> <li>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul>	Комплексы упражнений	дифференцированный зачет (тестовое задание)
<p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> </ul>	Задания в тестовой форме	

• Основы здорового образа жизни;		
Знание: Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	Комплексы упражнений Задания в тестовой форме	
• Средства профилактики перенапряжения		

### 3. Структура контрольного задания

#### 3.1. Текст задания

#### Дифференцированный зачет

#### Выполните тестовое задание

#### Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
  - а. ловкостью
  - б. гибкостью
  - в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
  - а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
  - а. трех игроков
  - б. четырех игроков
  - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
  - а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
  - а. гандбол
  - б. лапта
  - в. салочки
6. Динамическая сила необходима при:
  - а. толкании ядра
  - б. гимнастике
  - в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
  - а. 5 м
  - б. 7 м
  - в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.
  - а. открытый
  - б. закрытый с вывихом
  - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
  - а. пятнадцати дней
  - б. десяти дней
  - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
  - а. углеводы
  - б. жиры
  - в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
  - а. Древний Египет
  - б. Древний Рим
  - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
  - а. стрельба
  - б. баскетбол
  - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
  - а. керлинге
  - б. художественной гимнастике
  - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
  - а. артериальное
  - б. венозное
  - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
  - а. хоккей с мячом
  - б. сноуборд
  - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
  - а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрение
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
  - а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
  - а. засчитывается
  - б. не засчитывается
  - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
  - а. гимнастика
  - б. керлинг
  - в. бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в:
  - а. ваттах
  - б. калориях
  - в. Углеводах

#### Ключ

№ теста	Ответ	№ теста	Ответ
1	б	11	в
2	в	12	б
3	в	13	б
4	б	14	а
5	в	15	в
6	б	16	а
7	а	17	в
8	б	18	б
9	в	19	б
10	б	20	а

## **Выполните тестовое задание**

### **Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
  - а. быстротой
  - б. гибкостью
  - в. силовой выносливостью
2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
  - а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрения
3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
  - а. мяч засчитан
  - б. мяч не засчитан
  - в. переподача мяча
4. При переломе голени шину фиксируют на:
  - а. голеностопе, коленном суставе
  - б. бедре, стопе, голени
  - в. голени
5. К подвижным играм относятся:
  - а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. баскетбол
6. Скоростная выносливость необходима занятиях:
  - а. боксом
  - б. стайерским бегом
  - в. баскетболом
7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
  - а. окунуть пострадавшего в холодную воду
  - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
  - в. поместить пострадавшего в холод
8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
  - а. Лейк-Плесида
  - б. Солт-Лейк-Сити
  - в. Пекине
9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
  - а. 30 км
  - б. 20км
  - в. 12 км
10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
  - а. ваттах
  - б. калориях
  - в. углеводах
11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
  - а. 776 г.до н.э.
  - б. 876 г..до н.э.
  - в. 976 г. до н.э.
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
  - а. бокс
  - б. гимнастика
  - в. керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
  - а. батут

- б. гимнастика
  - в. керлинг
14. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям
  - б. капиллярам
  - в. венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу
  - б. Пьеру Де Кубертену
  - в. Зевсу
17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
  - б. 600 м
  - в. 300 м
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
  - б. 700 г
  - в. 800 г
20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см
  - б. 220 см
  - в. 263 см

№ теста	Ответ	№ теста	Ответ
1	в	11	б
2	б	12	в
3	б	13	б
4	а	14	б
5	в	15	в
6	а	16	б
7	в	17	а
8	б	18	б
9	б	19	б
10	а	20	б

### Дифференцированный зачет

#### Выполните тестовое задание

#### Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
  2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений
2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин

- б. от 90 до 100 уд\мин  
в. от 30 до 70 уд\мин
3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.  
а. красный  
б. синий  
в. белый
4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.  
а. за 4 часа  
б. за 30 мин  
в. за 2 часа
5. Размер баскетбольной площадки составляет:  
а. 20 x 12 м  
б. 28 x 15 м  
в. 26 x 14 м
6. Длина круговой беговой дорожки составляет:  
а. 400 м  
б. 600 м  
в. 300 м
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:  
а. 600 г  
б. 700 г  
в. 800 г
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:  
а. 243 м  
б. 220 м  
в. 263 м
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.  
а. 1960 г  
б. 1980 г  
в. 1970 г
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.  
а. 22  
б. 5  
в. 30
11. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.  
а. 2x15 мин  
б. 4x10 мин  
в. 3x30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:  
а. 3-5 мин  
б. 5-7 мин  
в. 15-20 мин
13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.  
а. нарушает  
б. стимулирует  
в. ускоряет
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:  
а. затылком, ягодицами, пятками  
б. затылком, спиной, пятками  
в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:  
а. двойной длине стадиона  
б. 200 м  
в. одной стадии



16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
- перед уроком, как правило, ставятся задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них
  - так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
  - выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
- беге на 100 м
  - беге на 1000 м
  - в хоккее
18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
- красный, синий, желтый, зеленый, черный
  - зеленый, черный, красный, синий, желтый
  - синий, желтый, красный, зеленый, черный
19. Вес баскетбольного мяча составляет:
- 500-600 г
  - 100-200 г
  - 900-950 г
20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
- звучит свисток, игра останавливается
  - игра продолжается
  - игрок удаляется

**Ключ**

№ теста	Ответ	№ теста	Ответ
1	б	11	в
2	в	12	б
3	в	13	б
4	б	14	а
5	в	15	в
6	б	16	а
7	а	17	в
8	б	18	б
9	в	19	б
10	б	20	а

**Дифференцированный зачет**

**Выполните тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
  - Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
- Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:
    - быстрота
    - гибкость
    - силовая выносливость
  - Снижения нагрузок на стопу ведет к:
    - сколиозу
    - головной боли
    - плоскостопию
  - При переломе предплечья фиксируется:
    - локтевой, лучезапястный сустав
    - плечевой, локтевой сустав
    - лучезапястный, плечевой сустав
  - Быстрота необходима при:

- а. рывке штанги
  - б. спринтерском беге
  - в. гимнастике
5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
- а. наложить шину
  - б. наложить шину и повязку
  - в. наложить повязку
6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
- а. спринтерский бег
  - б. стайерский бег
  - в. плавание
7. В спортивной гимнастике применяется:
- а. булава
  - б. скакалка
  - в. кольцо
8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотоке.
- а. артериальном
  - б. венозном
  - в. капиллярном
10. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
11. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы
12. Динамическая сила необходима при:
- а. беге
  - б. толкании ядра
  - в. гимнастике
13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.
- а. закрытый
  - б. открытый
  - в. закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. белки
  - б. жиры
  - в. углеводы
15. Мужчины не принимают участие в:
- а. спортивной гимнастике
  - б. керлинге
  - в. художественной гимнастике
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрения
17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
- а. быстрота
  - б. гибкость

**в. силовая выносливость**

18. Скоростная выносливость необходима в:

- а. боксе
- б. стайерском беге
- в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

- а. батут
- б. гимнастика
- в. Керлинг

**Ключ**

№ теста	Ответ	№ теста	Ответ
1	в	11	б
2	б	12	в
3	б	13	б
4	а	14	б
5	в	15	в
6	а	16	б
7	в	17	а
8	б	18	б
9	б	19	б
10	а	20	б

**4.2. Время на подготовку и выполнение:**

- подготовка 5 мин.;
- выполнение 20 мин.;
- оформление и сдача 5 мин.;
- всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

**4.4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации**

**Оборудование:**

- комплект тестовых заданий по количеству обучающихся;
- комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

## 5. Система оценки образовательных достижений обучающихся:

### 5.1. Матрица оценок образовательных достижений обучающихся по результатам текущего контроля

**Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья на базе 9 классов.**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка		
		I год обучения		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0
	Д	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0
	Д	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0
	Д	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90
	Д	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80
	Д	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15
	Д	1,05	1,0	90
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	29	25	23
	Д	18	13	11
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20
	Д	10	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6
	Д	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7
	Д	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4
	Д	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3
	Д	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2
	Д	4	3	2
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32
	Д	21	21,5	23

**Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся подготовительной медицинской группы здоровья учебных заведений СПО на базе 9 классов.**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка		
		I год обучения		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5
	Д	17,5	18,0	18,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10
	Д	2,0	2,15	2,30
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20
	Д	12,0	12,5	13,0
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70
	Д	1,60	1,50	1,30
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60
	Д	3,20	3,0	2,80
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05
	Д	1,0	90	80
Метание гранаты 700г., 500 г.	Ю	25	23	21

	Д	13	11	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17
	Д	8	6	5
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5
	Д	6/6	5/5	4/4
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9
	Д	9,3	9,7	9,9
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3
	Д	4	3	2
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2
	Д	4	3	2
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2
	Д	4	3	2
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	30	32	35
	Д	21,5	23	25

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

#### **6. Информационное обеспечение обучения:**

**перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов**

##### **Основные источники:**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков — М.: КНОРУС, 2021
2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КноРус, 2021.