

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Букина Татьяна Сергеевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 02.10.2025 10:28:24  
Уникальный программный ключ:  
bc699f664e703f5a55f6298f1bb53494e3e8e7e46a0bb167a0f6c472340fcb08



**Частное образовательное учреждение  
профессионального образования  
«Московский областной гуманитарный открытый колледж»**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим Советом  
Протокол № 16 от «27» августа 2025 г.

Председатель

Т.С. Букина



Приказом № 01/27-08 от «27» августа 2025 г.

Директор

Т.С. Букина

**УТВЕРЖДЕНА**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине  
СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии среднего профессионального образования  
**08.01.30 Электромонтажник слаботочных систем.**

м.о. Серебряные Пруды 2025

Фонд оценочных средств по дисциплине СГ. 04 Физическая культура разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования 08.01.30 Электромонтажник слаботочных систем.

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение профессионального образования «Московский областной гуманитарный открытый колледж»

## 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ФОС УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Комплект ФОС предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 08.01.30 Электромонтажник слаботочных систем в части овладения учебной дисциплины **СГ. 04 Физическая культура**

Формой аттестации по учебной дисциплине является зачет

### 1.1. Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Элементы	Формы промежуточной аттестации
СГ.04 Физическая культура	зачет

### 1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих профессиональных и общих компетенций

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.1-1.4 ПК 2.1-2.3 ОК 04 ОК 08	организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;  использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;  основы проектной деятельности;  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

## 2. ПЕРЕЧНИ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?**

- а) 5 человек,
- б) 10 человек,
- в) 12 человек.

**2. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...**

- а) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой;
- б) Ведение мяча толчком руки;
- в) Мягкая встреча мяча с рукой;

**3. Нельзя вырывать мяч у соперника...**

- а) Захватом мяча двумя руками;
- б) Захватом мяча одной рукой;
- в) Ударом кулака;
- г) Направлением рывка снизу-вверх.

**4. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?**

- а) Допускается;
- б) Не допускается;
- в) Допускается с согласия соперников;

**5. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...**

- а) С линии штрафного броска;
- б) Из-под щита;
- в) Из-за линии трехочковой зоны;

**6. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?**

- а) Не менее 1 м.
- б) Не менее 1,5 м.
- в) Не менее 2 м.

**7. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...**

- а) За одно очко;
- б) За два очка;
- в) За три очка;

**8. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...**

- а) Выполнить передачу мяча партнеру;
- б) Выполнить бросок мяча в кольцо;
- в) Возобновить ведение мяча;

**9. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...**

- а) В сторону кольца соперника;
- б) В свою зону защиты;
- в) Игроку в зоне штрафного броска;

**10. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя...**

- а) Отбивать мяч одной рукой;
- б) Отбивать мяч двумя руками;
- в) Ловить мяч обеими руками;

**11. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?**

- а) Три;
- б) Пять;
- в) Семь;

**12. За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками, «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды»,**

«5 секунд», «зона», судья назначает.....

- а) штрафной бросок в кольцо;
- б) предупреждение;
- в) вбрасывание из – за боковой линии.

13. Сколько времени продолжается игра в баскетбол?

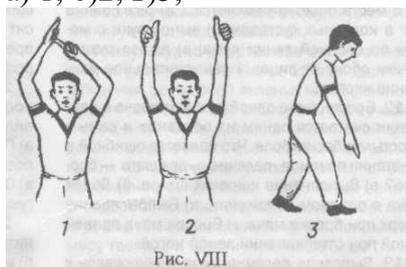
14. Какие размеры имеет площадка для игры в баскетбол?

15. Если команда получает контроль над мячом на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена

в течение \_\_\_\_\_ секунд».

16. Выберите вариант, который обозначает жест судьи-«перерыв в игре»

- а) 1; б) 2; в) 3;



## Задание №2

На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?

- а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;
- б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;
- в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10;

1. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?

- а) ширина 9 м, длина 18 м;
- б) ширина 8 м, длина 20 м;
- в) ширина 16 м, длина 24 м;

2. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:

- 1) очко, 2) гол, 3) зона,
  - 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,
  - 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,
- а) 1, 3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

3. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..

- а) Двух партий;
- б) Трех партий;
- в) Пяти партий.

4. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

- а) До 15 очков;
- б) До 20 очков;
- в) До 25 очков;

5. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- а) Допускается;
- б) Не допускается;
- в) Допускается с согласия команды соперника;

6. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) Одно;
- б) Два;

в) Три;

**7. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то...**

а) подача считается проигранной;

б) подача повторяется этим же игроком;

в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**8. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то...**

а) подача повторяется;

б) игра продолжается;

в) подача считается проигранной

**9. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...**

а) подача повторяется;

б) подача считается проигранной;

в) игра продолжается;

**10. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**

а) Шесть;

б) Десять;

в) Двенадцать;

**11. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

**Задание № 3. Методика оценки работоспособности, утомления и усталости**

1. Определить пульс в состоянии покоя (P1);

2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);

3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;

4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле  $R = (4(P1+P2+P3)):10 - 200$ .

2 - 4 хорошая работоспособность;

5 – 8 удовлетворительная работоспособность;

8 и т. д. плохая работоспособность.

**Критерии оценки**

оценка «отлично» - задание выполнено полностью;

оценка «хорошо» - небольшие погрешности в выполнении задания;

оценка «удовлетворительно» - задание выполнено не точно, расчет не верен;

оценка «неудовлетворительно» - не владеет методикой определения работоспособности.

### **Темы для написания рефератов**

1. Возникновение физических упражнений, первые спортивные состязания.

2. История Олимпийских игр – принципы, традиции, символика.

3. История развития физической культуры и спорта.

4. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство.

5. Двигательная активность в режиме дня, жизненно необходимые умения и навыки.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

6. Основа законодательства РФ по физической культуре и спорту.

7. Экологические факторы и здоровье человека.

8. Физическая нагрузка в режиме труда и отдыха.

9. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика.

10. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью

самостоятельных

занятий, его основные методы. Дневник самоконтроля.

11. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.

12. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

13. Влияние современных условий жизни на организм человека.
14. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой.
15. Естественные силы природы, как средства физического воспитания.
16. Гигиенические факторы, как средства физического воспитания.
17. Валеология – наука о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
18. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.
19. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.
20. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Средства физической культуры.
22. Состояние опорно-двигательного аппарата.
23. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
24. Гипоксия, гиподинамия, гипокинезия.
25. Саморегуляция и самосовершенствование организма. Адаптация.
26. Психофизиологическая характеристика труда: работоспособность, утомление, переутомление.
27. Основные понятия: работоспособность, усталость, реакция, релаксация, самочувствие.
28. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Ее цели, задачи, средства.
29. Стрессовые ситуации и их влияние на состояние здоровья.
30. Переутомление. Основные признаки и меры предупреждения.
31. Массовый спорт и спорт высших спортивных достижений. Их цели и задачи.
32. Классификация физических упражнений. Спортивная классификация.
33. Составление комплекса производственной гимнастики (вид деятельности).
34. Возрастные характеристики и их учет при занятиях спортом.
35. Выносливость. Методы развития и контроля.
36. Сила. Методы развития и контроля.
37. Гибкость. Методы развития и контроля.
38. Ловкость. Методы развития и контроля.
39. Быстрота. Методы развития и контроля.
40. Двигательная активность и иммунитет.
41. Физические качества.
42. Современные популярные системы физических упражнений.

### **Материал для проведения зачета по дисциплине «Физическая культура»**

**Инструкция: время выполнения – 60 минут, выбрать один из 3-х представленных вариантов.**

**1. Отметьте, какой способ спортивного плавания является самым быстрым?**

- а) брасс;
- б) кроль на груди;
- в) баттерфляй;
- г) кроль на спине.

**2. Укажите, какие виды включает в себя плавание как разновидность двигательной деятельности?**

- а) спортивное, прикладное, синхронное, игровое плавание, прыжки в воду.
- б) спортивное, прикладное, синхронное, подводное, игровое плавание, прыжки в воду;
- в) спортивное, прикладное, синхронное, подводное, игровое плавание.

**3. Укажите, как называется «народный» способ плавания, прообраз кроля на груди?**

- а) по «собачьи»;
- б) плавание саженками;
- в) плавание под водой.

**4. Укажите, какие существуют способы спортивного плавания?**

- а) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, под водой;
- б) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй(дельфин).

**5. Отметьте, какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

- а) баттерфляй;
- б) брасс;
- в) кролем на спине.

**5. Отметьте, какой способ спортивного плавания является самым медленным?**

- а) брасс;
- б) кроль на груди;
- в) баттерфляй;
- г) кроль на спине.

**6. Укажите, какие существуют способы старта в плавании?**

- а) старт прыжком с тумбочки, старт толчком от стенки бассейна;
- б) старт прыжком с тумбочки, старт толчком от стенки бассейна, старт с бортика;
- в) старт прыжком с тумбочки.

**7. Отметьте, как выполняют поворот при плавании кролем на груди?**

- а) кувырком вперед;
- б) кувырком назад.

**8. Отметьте, что изучают в плавании, прежде всего — технику способов плавания или технику выполнения поворотов?**

- а) сначала осваивают выполнение поворотов;
- б) сначала осваивают способы плавания, а потом изучают выполнение поворотов;
- в) не имеет значения.

**9. Укажите, с какой стороны лучше всего подплывать к тонущему человеку, чтобы оказать ему помощь?**

- а) лучше подплывать к тонущему спереди;
- б) лучше подплывать к тонущему сзади.

**10. Можно ли пловцу во время прохождения дистанции подтягиваться за какие-либо предметы (например, плавающие канаты, поручни, лестницы и т. п.)?**

а) пловцу запрещается во время преодоления дистанции подтягиваться за какие-либо предметы;

б) пловцу разрешается во время преодоления дистанции подтягиваться за любые предметы.

**11. Считается ли нарушением правил соревнований случайное касание пловцом каких-либо предметов?**

- а) нет;
- б) да.

**12. Укажите, для какого способа плавания предусмотрено меньше всего ограничений в правилах соревнований?**

- а) для плавания кролем;
- б) баттерфляем.

**13. Разрешается ли спортсмену-пловцу во время прохождения дистанции отталкиваться от дна бассейна?**

- а) нет;
- б) да.

**14. После какого по счету фальстарта судья-стартер может снять спортсмена с соревнований по плаванию?**

- а) после первого фальстарта;
- б) после второго фальстарта.

**15. Может ли участник соревнований по спортивному плаванию переходить с одной дорожки на другую?**

- а) может, если не будет создавать помехи другому пловцу ;
- б) нет, он должен плыть только по своей дорожке, в противном случае он будет дисквалифицирован.

**16. Укажите , какие приёмы искусственного дыхания применяются для оказания помощи пострадавшему на воде:**

- а) «рот в рот», «рот в нос»;
- б) декомпрессия;
- в) пневмотахометрия.

**17. Под силой, как физическим качеством понимается:**

- а) способность постоять за себя;
- б) способность поднимать тяжёлые предметы;
- в) способность преодолевать внешние сопротивления и противодействовать ему с помощью мышечных усилий;
- г) способность удерживать своё тело в висе максимально долгое время.

**18. Силовые упражнения рекомендуются сочетать с упражнениями на ...**

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость;
- г) гибкость.

**19. Проявление силы в меньшей степени зависит:**

- а) от техники выполнения двигательного действия;
- б) от волевых усилий;
- в) от скорости реакции;
- г) от физиологического поперечника мышц, участвующих в двигательном действии.

**20. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:**

- а) увеличение рельефности мышц;
- б) повышения уровня функциональных возможностей организма;
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата;
- г) скорости рост абсолютной силой.

**21. Проявление максимального усилия в минимальное время отражает проявление одного из видов силовой способности:**

- а) абсолютной силы;
- б) скоростная сила;
- в) силовой выносливости;
- г) взрывной силы.

**22. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время:**

- а) челночного бега;
- б) прыжков в глубину;
- в) подвижных игр;
- г) приседаний со штангой.

**23. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением, выполняемых до отказа является:**

- а) скорости рост абсолютной силой;
- б) увеличение собственного веса;
- в) повышение силовой выносливости;
- г) повышение опасности перенапряжения.

**24. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы:**

- а) бокс;
- б) баскетбол;
- в) тяжелая атлетика.

**25. Для увеличения мышечной массы при выполнении силовых упражнений рекомендуется:**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**26. Что бы мышечная масса при выполнении силовых упражнений не увеличивалась...**

- а) силовые упражнения должны быть кратковременными и с максимальным сопротивлением;
- б) силовые упражнения необходимо выполнять на тренажерах до отказа;
- в) силовые упражнения с собственным весом должны быть с большим количеством повторений;
- г) силовые упражнения должны выполняться с увеличением сопротивления от повторения к повторению.

**27. Основными источниками энергии для организма являются:**

- а) белки и витамины;
- б) углеводы и жиры;
- в) углеводы и минеральные элементы;
- г) белки и жиры.

**28. Может ли вратарь, согласно правилам игры в футбол, принимать участие в матче как полевой игрок:**

- а) да может;
- б) нет не может;
- в) может, но только с разрешения судьи.

**29. Укажите какое количество игроков должно быть в команде, при которой она допускается к игре в футбол:**

- а) 7;
- б) 11;
- в) 10.

**30. Укажите, какое наказание следует, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами.**

- а) ;
- б) ;
- в).

**31. Мяч коснулся судьи, выкатывается в поле, чья команда будет вводить мяч в игру?**

- а) команда, владевшая мячом;
- б) команда, не владевшая мячом;
- в) на усмотрение судьи.

**32. Укажите правильный способ введения мяча в игру из аута:**

- а) двумя руками из-за головы;
- б) одной рукой из-за головы;
- в) верны оба варианта.

**33. Что означает в футболе термин «дриблинг»?**

- а) передача мяча;
- б) ведение мяча;

- в) удар по воротам;
- г) бег с изменением направления.

**34. Игровое время в футболе состоит из...**

- а) двух партий по 20 минут;
- б) из трех периодов по 15 минут;
- в) из двух таймов по 45 минут;
- г) из трех сетов без ограничения времени.

**35. Укажите, какое количество желтых карточек может показать судья игроку за игру:**

- а) 5;
- б) 2;
- в) неограниченное количество;
- г) 3.

**36. Разновидностью игры в футбол является...**

- а) уличный футбол;
- б) пляжный футбол;
- в) школьный футбол;
- г) дворовый футбол.

**37. Может ли вратарь взять мяч в руки после паса своего полевого игрока?**

- а) может;
- б) не может.

**38. Положение «вне игры» это:**

- а) мяч вышел за пределы поля;
- б) нападающий находится во вратарской зоне;
- в) в момент передачи мяча нападающий находится в зоне противника, опережая защитников.

**39. Что означает красная карточка, показанная игроку судьей**

- а) удаление на 2 минуты;
- б) предупреждение;
- в) удаление игрока и пропуск следующей игры.

**40. Назовите специальную обувь футболистов:**

- а) кеды;
- б) шиповки;
- в) бутсы;
- г) борцовки.

### **3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Оценка экзамена, зачета, задания выражается в баллах (при устном ответе).**

**«отлично»** - студент показывает глубокие осознанные знания по освещаемому вопросу, владение основными понятиями, терминологией; владеет конкретными знаниями, умениями по данной дисциплине в соответствии с ФГОС СПО: ответ полный, доказательный, четкий, грамотный, иллюстрирован практическим опытом профессиональной деятельности;

**«хорошо»** – студент показывает глубокое и полное усвоение содержания материала, умение правильно и доказательно излагать программный материал. Допускает отдельные незначительные неточности в форме и стиле ответа;

**«удовлетворительно»** – студент понимает основное содержание учебной программы, умеет показывать практическое применение полученных знаний. Вместе с тем допускает отдельные ошибки, неточности в содержании и оформлении ответа: ответ недостаточно последователен, доказателен и грамотен;

**«неудовлетворительно»** – студент имеет существенные пробелы в знаниях, допускает ошибки, не выделяет главного, существенного в ответе. Ответ поверхностный, бездоказательный, допускаются речевые ошибки.

#### **Критерии оценок тестового контроля знаний:**

**5 (отлично)** – 71-100% правильных ответов

**4 (хорошо)** – 56-70% правильных ответов

**3 (удовлетворительно)** – 41-55% правильных ответов

**2 (неудовлетворительно)** – 40% и менее правильных ответов

**При оценивании письменных работ (ответов на контрольные вопросы, выполнении контрольных работ, выполнении практических заданий различного вида), учитывается правильность оформления работы и требования, предъявляемые к оценкам:**

**«отлично»** - студент показывает глубокие осознанные знания по освещаемому вопросу, владение основными понятиями, терминологией; владеет конкретными знаниями, умениями по данной дисциплине в соответствии с ФГОС СПО: ответ полный, доказательный, четкий, грамотный, иллюстрирован практическим опытом профессиональной деятельности;

**«хорошо»** - студент показывает глубокое и полное усвоение содержания материала, умение правильно и доказательно излагать программный материал. Допускает отдельные незначительные неточности в форме и стиле ответа;

**«удовлетворительно»** - студент понимает основное содержание учебной программы, умеет показывать практическое применение полученных знаний. Вместе с тем допускает отдельные ошибки, неточности в содержании и оформлении ответа: ответ недостаточно последователен, доказателен и грамотен;

**«неудовлетворительно»** - студент имеет существенные пробелы в знаниях, допускает ошибки, не выделяет главного, существенного в ответе. Ответ поверхностный, бездоказательный, допускаются речевые ошибки.