

Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Колледж мировой экономики и передовых технологий»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

учебной дисциплины

СГ.04. Физическая культура/Адаптивная физическая культура

по специальности

**46.02.02 Обеспечение технологического сопровождения цифровой
трансформации документированных сфер деятельности**

форма обучения очная

квалификация – специалист по технологическому сопровождению цифровой
трансформации документированных сфер деятельности

Москва - 2025

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой)
комиссией общеобразовательных
и гуманитарных дисциплин

Протокол от 31 августа 2025 г. №
1

**Разработана на основе Федерального
государственного образовательного стандарта
по специальности среднего профессионального
образования**

46.02.02 Обеспечение технологического
сопровождения цифровой трансформации
документированных сфер деятельности

Председатель ПЦК



/Грибова М.М.

Заместитель директора по методической
работе


Подпись

/ Ю.И. Богомолова

РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического совета
Протокол от 31 августа 2025 г. № 1

Разработчик:

Иванова С.В., преподаватель АНО ПО «Колледж мировой экономики и передовых технологий»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ	ФОНДА	ОЦЕНОЧНЫХ	СРЕДСТВ	
учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура/Адаптивная физическая культура.....				4
2. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	для контроля успеваемости по дисциплине СГ.04. Физическая культура/Адаптивная физическая культура			5
2.1.	Пояснительная записка			6
2.2.	Оценочные средства для проведения итогового тестирования.....			6

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура/Адаптивная физическая культура

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ПК, ОК	Наименование раздела, темы	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
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 профессии (специальности).	ОК 04, ОК 08	Тема 1.1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Опрос (устный/ письменный). Выполнение практического задания	
	ОК 04, ОК 08	Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Опрос (устный/ письменный). Выполнение практического задания	
	ОК 04, ОК 08	Тема 3.1. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Опрос (устный/ письменный). Выполнение практического задания	
	ОК 04, ОК 08	Тема 4.1. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке. Баскетбол	Опрос (устный/ письменный). Выполнение практического задания	
	ОК 04, ОК 08	Тема 4.2. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке. Волейбол.	Опрос (устный/ письменный). Выполнение практического	

			задания	
	ОК 04, ОК 08	Тема 5.1. Легкоатлетические комплексы тренировок в адаптивной физкультуре	Опрос (устный/письменный). Выполнение практического задания	
	ОК 04, ОК 08	Тема 6.1. Шахматы как многокомпонентный вид адаптивной физической культуры	Опрос (устный/письменный). Выполнение практического задания	
	ОК 04, ОК 08	Дифференцированный зачет		Тестовые задания

2. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для текущего контроля успеваемости по дисциплине

СГ.04. Физическая культура/Адаптивная физическая культура

2.1. Пояснительная записка

Комплект оценочных средств предназначен для мониторинга качества получаемых обучающимися образовательных результатов, по наиболее значимым для дальнейшего обучения темам, разделам учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура/Адаптивная физическая культура входит в состав фонда оценочных средств программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 46.02.02 Обеспечение технологического сопровождения цифровой трансформации документированных сфер деятельности реализуемой в АНО ПО «Колледж мировой экономики и передовых технологий».

Комплект оценочных средств разработан в соответствии с рабочей программой СГ.04. Физическая культура/Адаптивная физическая культура.

Комплект оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости включает итоговое тестирование:

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура/Адаптивная физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными 46.02.02 Обеспечение технологического сопровождения цифровой трансформации документированных сфер деятельности умениями и знаниями:

Умения:	- 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 профессии (специальности).
Знания:	-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); -средства профилактики перенапряжения.

Знания и умения, формируемые в рамках СГ.04. Физическая культура/Адаптивная физическая культура в профессиональной деятельности, направлены на формирование общих и/или профессиональных компетенций:

ОК. 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК. 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2.2. Оценочные средства для проведения итогового тестирования:

Время на выполнение – 60 минут.

ВАРИАНТ 1

1. При несчастном случае на уроке пострадавший обязан:

- а) обратиться к врачу;
- б) сообщить преподавателю о случившемся;
- в) ждать оказания медицинской помощи;

2. Для развития силы нужно использовать:

- а) прыжки со скакалкой;
- б) длительный бег;
- в) упражнения на тренажерах;

3. Здоровье – это:

- а) отсутствие физических недостатков;
- б) состояние полного физического, психологического и социального благополучия;
- в) отсутствие болезней;

4. Команда баскетболистов состоит из:

- а) 6 человек;
- б) 5 человек;
- в) 4 человек;

5. Занятия физической культурой оказывают положительное воздействие на:

- а) сердечно-сосудистую систему;
- б) дыхательную систему;
- в) все функциональные системы организма;

6. Прыжок в длину с места состоит из фаз:

- а) толчок, полет, приземление;
- б) разбег, полет, приземление;
- в) разбег, толчок, полет, приземление;

7. Для развития выносливости можно использовать:

- а) равномерный длительный бег;
- б) пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью;
- в) челночный бег;

8. Строевые упражнения в начале урока:

- а) дисциплинируют студентов;
- б) развивают чувство товарищества;
- в) готовят организм к дальнейшей работе;

9. Бег на 110 метров выполняется:

- а) с высокого старта;
- б) с низкого старта;

в) из любого исходного положения;

10. К сдаче нормативов допускаются:

а) все студенты;

б) студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной группе;

в) студенты основной, подготовительной и специальной групп;

11. Легкая атлетика включает в себя:

а) бег, прыжки;

б) поднимание штанги;

в) упражнение на перекладине;

12. В баскетболе за попадание в кольцо во время игры дается:

а) 1 очко;

б) 2 очка;

в) 2 или 3 очка;

13. Физическая культура является неотъемлемой частью:

а) учебного процесса;

б) трудовой деятельности;

в) общей культуры человека;

14. Штрафной бросок в баскетболе назначают за:

а) пробежку;

б) двойное ведение;

в) толчок игрока, выполняющего бросок мяча в кольцо;

15. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный

а) на всестороннее и гармоничное физическое развитие

б) на формирование правильной осанки

в) на гармоничное развитие человека

16. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от ...

а) способа прыжка

б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна

в) координации движений прыгуна

17. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?

а) стиплчез

б) степ-тест

в) фартлек

г) стретчинг

18. Термин «туризм», впервые встречается в английских источниках начала ____ века и обозначает экскурсию или путешествие, которое заканчивается возвращением к месту начала путешествия.

а) 18

б) 20

г) 19

19. Стритбол – это разновидность

а) баскетбола

б) гандбола

в) футбола

20.С какого времени стали проводиться регулярные чемпионаты мира и Европы по подводной охоте?

а) с 1940х годов

б) с 1960х годов

в) с 1930х годов

г) с 1950х годов

21.К наземным видам экстремального туризма относится

а) гонки на драгстерах

б) мультисмич

в) полеты на воздушных шарах

г) групповая акробатика

22.В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега...

а) 4х100 м

б) 4х400 м

в) 4х200 м

г) 4х 600 м

23.Основными признаками физического развития являются

а) социальные особенности человека

б) особенности интенсивности работы

г) антропометрические показатели

24.К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге?

а) увеличению длины бегового шага

б) более сильному отталкиванию ногами

в) скованности всех движений бегуна

г) повышению скорости бега

25.По назначению и формам проведения туризм подразделяют на ...

а) образовательный, бесцельный

б) плановый, внеплановый

в) активный, пассивный

г) плановый, самодеятельный

ВАРИАНТ 2

1.Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный

а) на всестороннее и гармоничное физическое развитие

б) на формирование правильной осанки

в) на гармоничное развитие человека

2.Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от ...

а) способа прыжка

б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна

в) координации движений прыгуна

3.Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?

- а) стиплчез
- б) степ-тест
- в) фартлек
- г) стретчинг

4.Термин «туризм», впервые встречается в английских источниках начала ____ века и обозначает экскурсию или путешествие, которое заканчивается возвращением к месту начала путешествия.

- а) 18
- б) 20
- в) 19

5.Стритбол – это разновидность

- а) баскетбола
- б) гандбола
- в) футбола

6.С какого времени стали проводятся регулярные чемпионаты мира и Европы по подводной охоте?

- а) с 1940х годов
- б) с 1960х годов
- в) с 1930х годов
- г) с 1950х годов

7.К наземным видам экстремального туризма относится

- а) гонки на драгстерах
- б) мультисмич
- в) полеты на воздушных шарах
- г) групповая акробатика

8.В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега...

- а) 4х100 м
- б) 4х400 м
- в) 4х200 м
- г) 4х 600 м

9.Основными признаками физического развития являются

- а) социальные особенности человека
- б) особенности интенсивности работы
- в) антропометрические показатели

10.К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге?

- а) увеличению длины бегового шага
- б) более сильному отталкиванию ногами
- в) скованности всех движений бегуна
- г) повышению скорости бега

11.По назначению и формам проведения туризм подразделяют на ...

- а) образовательный, бесцельный

- б) плановый, внеплановый
- в) активный, пассивный
- г) плановый, самостоятельный

12. Выберите правильный состав талисманов Олимпийских игр в Сочи 2014 г.:

- а) дед мороз, снежинка, дельфин
- б) белый мишка дельфин, леопард
- в) леопард, зайка, белый мишка

13. Выберите формы туризма по классификации ВТО

- а) лечебный
- б) научный
- в) рекреационный
- г) все
- д) этнический
- е) экскурсионный
- ж) деловой

14. Слово «туризм» происходит от

- а) немецкого "der Tour"
- б) английского "tour"
- в) французского «Tour»

15. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?

- а) Упражнения на гибкость
- б) Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- в) Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения
- г) Упражнения для спины и брюшного пресса

16. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?

- а) ловкость
- б) выносливость
- в) сила
- г) быстрота
- д) стройность

17. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?

- а) 500м, 1000м
- б) 400м, 800м
- в) 1,500м, 3000м
- г) 200м, 100м

18. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?

- а) Толкание ядра
- б) Ходьба на лыжах
- в) Езда на велосипеде
- г) Кувырок

19.Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

- а) улучшению спортивного результата
- б) экономии сил
- в) травмам

20.Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

- а) Долго отдыхать после каждого упражнения
- б) Больше активно двигаться
- в) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу
- г) Пополнять растроченные калории едой и напитками

21.Осанка — это

- а) умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека
- б) силуэт человека
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

22.К воздушным видам экстремального туризма относится:

- а) виндсерфинг
- б) скайсерфинг
- в) вейкбординг

23.Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:

- а) Легко дозировать нагрузку по самочувствию
- б). Монотонность занятий ходьбой
- в) Быстрое достижение оздоровительного эффекта
- г) Можно заниматься в любом возрасте

24.Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?

- а) на маты
- б) в прыжковую яму
- в) в песок
- г) в воду

25.Чем измеряется длина разбега?

- а) ступнями
- б) беговым шагом
- в) рулеткой
- г) "на глазок"

КЛЮЧ ТЕСТОВОГО ЗАДАНИЯ ИТОГОВОГО ТЕСТИРОВАНИЯ

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	Б	А
2	С	Б

3	Б	А
4	Б	А
5	С	А
6	А	Г
7	А	А
8	С	А, Б
9	А	В
10	С	В
11	А	Г
12	С	В
13	С	Г
14	С	В
15	А	Б, В
16	Б	Д
17	А	А
18	А	А, Г
19	А	В
20	Г	Б, В, Г
21	А	А
22	А, Б	Б
23	С	А, Г
24	С	Б
25	Г	В

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Тестовые оценки необходимо соотнести с общепринятой пятибалльной системой:

За правильный ответ ставится 1 балл

Максимальное количество баллов - 25

Оценка	Баллы
«5» (отлично)	21-25
«4» (хорошо)	17-20
«3» (удовлетворительно)	10-16
«2» (неудовлетворительно)	Менее 10