

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего образования  
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»  
(Финансовый университет)

**Калужский филиал Финуниверситета**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебно-методической работе Калужского филиала ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»



О.М. Орловцева

«29» июня 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ОЦЕНКЕ  
ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ**

по учебной дисциплине

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Калуга  
2023

Фонд оценочных средств для проведения диагностической работы по оценке достижения обучающимися результатов обучения учебной дисциплине «Физическая культура» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Составитель:

Шелегина Елена Васильевна, преподаватель Калужского филиала ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

Фонд оценочных средств диагностической работы по оценке достижения обучающимися результатов обучения по учебной дисциплине «Физическая культура» рассмотрен и рекомендован к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии по общеобразовательным, естественнонаучным и гуманитарным дисциплинам

Протокол от «29» июня 2023 г., № 1

Председатель предметной (цикловой) комиссии



И.Г. Моисеева

## Оглавление

1. Назначение диагностической работы.....	4
2. Оцениваемые образовательные результаты. ....	4
3. Характеристика заданий диагностической работы.....	5
4. Система оценивания заданий диагностической работы.....	5
5. Задания для проведения диагностической работы.....	5
5.1. Тестовые задания для проведения диагностической работы. ....	5
5.2. Практические задания для проведения диагностической работы. ....	10
6. Комплект оценочных средств для проведения диагностической работы.....	11
7. Оценка достижения результатов обучения.....	17

## 1. Назначение диагностической работы.

Диагностическая работа выполняет задачи контрольного среза остаточных знаний и предназначена для оценивания достижения обучающимися результатов обучения по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура».

## 2. Оцениваемые образовательные результаты.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям) и обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности:

Код (ОК)	Наименование результата обучения
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
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

В результате освоения программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» обучающиеся осваивают:

Код (ОК)	Знания	Умения
ОК 03	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования 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 специальности, средства профилактики перенапряжения	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

ОК 08	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения	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 специальности
-------	--	--

### 3. Характеристика заданий диагностической работы.

Диагностическая работа состоит из 30 заданий, 25 из которых представлены в тестовой форме с одним правильным вариантом ответа, а 5 из которых представлены практическими заданиями с различной вариабельностью ответов. Максимальный балл за выполнение всей диагностической работы составляет 70 баллов. Каждое правильно выполненное задание тестовой части оценивается в 2 балла, а правильно выполненное задание из практической части оценивается в 4 балла.

### 4. Система оценивания заданий диагностической работы.

Каждое тестовое задание оценивается 2 баллами только в случае указания обучающимся правильного ответа. В случае указания неправильного ответа начисляется 0 баллов. Каждое практическое задание оценивается 4 баллами в случае указания правильного ответа. В заданиях, где необходимо дать развёрнутый или краткий словесный ответ, 4 балла также начисляется за правильный ответ. В случае использования обучающимся субъективной формулировки, отражающей правильный ответ, допускается выставление 3 баллов за задание. В случае указания неправильного ответа начисляется 0 баллов.

Полученные обучающимся баллы за выполнение всех заданий суммируются. Суммарный балл переводится в отметку по пятибалльной шкале с учетом следующей шкалы:

Суммарный балл	% выполнения	Отметка по 5-балльной шкале
от 61 до 70	от 86 до 100	«5»
от 49 до 60	от 70 до 85	«4»
от 35 до 48	от 50 до 69	«3»
от 0 до 34	от 0 до 49	«2»

### 5. Задания для проведения диагностической работы.

#### 5.1. Тестовые задания для проведения диагностической работы.

##### Вариант 1

*Компетенция ОК-03 – Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях*

1. Как влияют физические упражнения на частоту сердечных сокращений?  
а) никак не влияют;  
**б) увеличивают;**  
в) уменьшают.
2. Что является основным документом самоконтроля?  
а) карточка самоконтроля;  
**б) дневник самоконтроля;**  
в) журнал самоконтроля.
3. Сколько степеней сколиоза существует?  
а) 4;  
б) 2;  
**в) 3.**
4. Что такое сколиоз?  
а) дефекты в походке;  
б) заболевание внутренних органов;  
**в) искривление позвоночника;**  
г) правильная осанка.
5. Какие физические способности развивает игра в баскетбол?  
**а) скоростные;**  
б) умственные;  
в) зоркость;  
г) память.
6. Что является главным источником энергии в организме?  
а) белки;  
б) жиры;  
**в) углеводы.**
7. Из скольких кругов состоит сердечно-сосудистая система (ССС) кровообращения?  
а) 1;  
**б) 2;**  
в) 3.
8. Что относится к фоновым видам физической культуры?  
а) физическое воспитание;  
**б) рекреативная физическая культура;**  
в) спорт.

*Компетенция ОК-04 – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде*

9. Сколько позвонков имеет поясничный отдел?  
а) 4;  
**б) 5;**  
в) 6;  
г) 7.
10. Что относится к железам внутренней секреции?  
а) сердце;  
**б) гипофиз;**  
в) мочевой пузырь.
11. Сколько процентов составляет масса мозга от общей массы тела?  
а) 4 – 4,5 %;  
б) 3 – 3,5 %;  
**в) 2 – 2,5 %.**
12. Дать определение понятию «Кифоз»?

- а) искривление позвоночника в бок;  
**б) искривление позвоночника назад;**  
в) искривление позвоночника вперёд.
13. Тактическая подготовка – это:  
а) воспитание морально-волевых качеств;  
**б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;**  
в) овладение техникой;  
г) развитие двигательных качеств.
14. Что понимается под физическими упражнениями?  
а) закаливание;  
б) сон, личная гигиена;  
**в) все двигательные действия;**  
г) специальные двигательные действия.
15. Что отражает показатель жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ)?  
а) двигательные возможности организма;  
б) физиологические возможности организма;  
**в) функциональные возможности системы дыхания.**
16. При каком кровотоке накладывают жгут?  
а) капиллярном;  
б) при любом;  
**в) артериальном;**  
г) внутреннем.
17. Как влияют физические упражнения на частоту сердечных сокращений?  
а) не влияют;  
б) уменьшают;  
**в) увеличивают.**
18. Для оценки системы дыхания используют?  
а) пробу Озерского;  
**б) пробу Штанге;**  
в) индекс Руффье;  
г) индекс Кетле.
19. Какое состояние регулирует аутогенная тренировка?  
а) физическое;  
б) моральное;  
**в) психическое.**

*Компетенция ОК-08 – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности*

20. Дайте определение понятию «здоровье»? «Здоровье» – это ...  
а) физически развитый человек;  
**б) отсутствие болезней;**  
в) психическое и социальное благополучие.
21. Что является одним из важнейших критериев здоровья?  
а) закалять свой организм;  
**б) способность к адаптации;**  
в) приспосабливаться к внешней среде.
22. Что является главным способом предупреждения болезней?  
а) удаление внешних причин;  
**б) укрепление организма, оздоровление;**  
в) биологическая активность органов и систем.

23. Что является основными элементами здорового образа жизни?  
**а) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;**  
б) спортивные мероприятия;  
в) общение с друзьями.
24. Зависит ли здоровье от наследственности и возрастных изменений?  
**а) да;**  
б) нет.
25. Какой период жизни играет большую роль в становлении адаптационных механизмов?  
**а) период раннего созревания (до 5 – 8 лет);**  
б) юношеский период (16 – 21 год).

## Вариант 2

*Компетенция ОК-03 – Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях*

1. На какую из систем организма приходится основная нагрузка в процессе умственного труда?  
а) на сердечно-сосудистую систему;  
б) на дыхательную систему;  
**в) на центральную нервную систему.**
2. На улучшение каких качеств направлена система упражнений под названием стретчинг?  
а) на улучшение силы;  
б) на улучшение координации;  
**в) на улучшение гибкости, подвижности суставов.**
3. Что является основной целевой задачей физической подготовки студента?  
а) специальная физическая подготовка;  
**б) общая физическая подготовка;**  
в) достижение высоких результатов.
4. Что снижает работоспособность?  
а) хороший сон;  
**б) двигательная активность;**  
в) гиподинамия,  
г) пребывание на свежем воздухе.
5. К скоростно-силовым движениям относится:  
а) отжимание;  
б) подтягивание;  
**в) прыжки в длину;**  
г) вис на перекладине.
6. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:  
а) скоростных упражнений;  
б) силовых упражнений;  
**в) упражнений на гибкость;**  
г) упражнений на выносливость.
7. Какая организация занимается подготовкой и проведением олимпийских игр?  
а) НХЛ;  
б) НБА;  
**в) МОК;**  
г) УЕФА.
8. Кто основатель современных олимпийских игр?  
а) Авиценна;



- б) Пьер де Кубертен;**
- в) Хуан Антонио Самаранч;
- г) Геракл.

*Компетенция ОК-04 –Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде*

9. Для оценки системы дыхания используют?
- а) пробу Озерецкого;
  - б) пробу Штанге;**
  - в) индекс Руффье;
  - г) индекс Кетле.
10. Какие действия замедляют процесс старения?
- а) правильное питание, сон;
  - б) социально-экономические факторы;
  - в) активная двигательная деятельность.**
- 11.Какая ткань является основной рабочей тканью для печени?
- а) нервная;
  - б) мышечная;
  - в) эпителиальная.**
12. От каких веществ зависит твёрдость костей?
- а) органических веществ;
  - б) минеральных солей;**
  - в) неорганических веществ.
- 13.К каким мышцам относится сердечная мышца?
- а) гладким мышцам;
  - б) поперечно-полосатым мышцам.**
14. На сколько процентов мышца состоит из воды?
- а) 16 – 20 %;
  - б) 42 – 50 %;
  - в) 72 – 80 %;**
15. Сколько существует видов сколиоза?
- а) один;
  - б) два;
  - в) три.**
- 16.Что является объективным показателем для контроля за состоянием здоровья?
- а) ЧСС;**
  - б) вес тела;
  - в) окружность грудной клетки.
17. Какой показатель позволяет определить спирометрия?
- а) частоту дыхания;
  - б) показатель крепости телосложения;
  - в) жизненную ёмкость лёгких.**
18. По каким показаниям проводится методика оценки состояния центральной нервной системы?
- а) по задержке дыхания на вдохе и выдохе;
  - б) по показаниям ЖЕЛ;
  - в) по пульсу и кожно-сосудистой реакции.**
- 19.Сколько существует форм самостоятельных занятий?
- а) две;
  - б) три;**
  - в) четыре.

*Компетенция ОК-08 – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности*

20. Что означает сплетение пяти олимпийских колец?
- а) виды спорта;
  - б) страны;
  - в) континенты;**
  - г) мифологические символы.
21. К показателям физической подготовленности относятся:
- а) вес, рост;
  - б) артериальное давление;
  - в) время задержки дыхания и ОГК;
  - г) сила, выносливость, скорость.**
22. Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект для развития быстроты:
- а) баскетбол;
  - б) гимнастика;
  - в) плавание;
  - г) лёгкая атлетика.**
23. Наука о здоровье:
- а) анатомия;
  - б) валеология;**
  - в) физиология;
  - г) биология.
24. Из скольких позвонков состоит позвоночник?
- а) 36 – 37;
  - б) 32 – 34;**
  - в) 30 – 32;
25. В какой форме организуются внеучебные занятия по физической культуре?
- а) практические учебные занятия (урок);
  - б) оздоровительные, физкультурно-спортивные мероприятия.**
  - в) индивидуально-групповые занятия.

## **5.2. Практические задания для проведения диагностической работы.**

### **Вариант 1**

*Компетенция ОК-03 – Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях*

1. С помощью каких упражнений осуществляется профилактика нарушений осанки?

**Ответ: Упражнений на гибкость.**

2. Что развивает координацию?

**Ответ: Акробатические упражнения.**

*Компетенция ОК-04 – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде*

3. Сколько полевых игроков в волейбольной команде?

**Ответ: 6.**

4. К какому виду спорта относится бег на длинные дистанции?

**Ответ: легкая атлетика.**

*Компетенция ОК-08 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности*

5. Назовите вспомогательное средство физического воспитания?

**Ответ: естественные силы природы.**

### **Вариант 2**

*Компетенция ОК-03 – Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях*

1. Что необходимо перед занятиями спортом?

**Ответ: Разминка.**

2. Какова длина беговой дорожки на стадионе?

**Ответ: 400 м.**

3. Сколько метров составляет Спринтерский бег.

**Ответ: 100 м.**

*Компетенция ОК-04 – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде*

4. Как часто следует заниматься оздоровительным бегом?

**Ответ: Постоянно.**

*Компетенция ОК-08 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности*

5. Назовите основной способ передвижения человека?

**Ответ: Ходьба.**

**6. Комплект оценочных средств для проведения диагностической работы.**

### **Вариант 1**

**Тестовые задания:**

1. Как влияют физические упражнения на частоту сердечных сокращений?

а) никак не влияют;

**б) увеличивают;**

в) уменьшают.

2. Что является основным документом самоконтроля?

а) карточка самоконтроля;

**б) дневник самоконтроля;**

в) журнал самоконтроля.

3. Сколько степеней сколиоза существует?

а) 4;

б) 2;

**в) 3.**

4. Что такое сколиоз?

- а) дефекты в походке;
  - б) заболевание внутренних органов;
  - в) искривление позвоночника;**
  - г) правильная осанка.
5. Какие физические способности развивает игра в баскетбол?
- а) скоростные;**
  - б) умственные;
  - в) зоркость;
  - г) память.
6. Что является главным источником энергии в организме?
- а) белки;
  - б) жиры;
  - в) углеводы.**
7. Из скольких кругов состоит сердечно-сосудистая система (ССС) кровообращения?
- а) 1;
  - б) 2;**
  - в) 3.
8. Что относится к фоновым видам физической культуры?
- а) физическое воспитание;
  - б) рекреативная физическая культура;**
  - в) спорт.
9. Сколько позвонков имеет поясничный отдел?
- а) 4;
  - б) 5;**
  - в) 6;
  - г) 7.
10. Что относится к железам внутренней секреции?
- а) сердце;
  - б) гипофиз;**
  - в) мочевого пузырь.
11. Сколько процентов составляет масса мозга от общей массы тела?
- а) 4 – 4,5 %;
  - б) 3 – 3,5 %;
  - в) 2 – 2,5 %.**
12. Дать определение понятию «Кифоз»?
- а) искривление позвоночника в бок;
  - б) искривление позвоночника назад;**
  - в) искривление позвоночника вперёд.
13. Тактическая подготовка – это:
- а) воспитание морально-волевых качеств;
  - б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;**
  - в) овладение техникой;
  - г) развитие двигательных качеств.
14. Что понимается под физическими упражнениями?
- а) закаливание;
  - б) сон, личная гигиена;
  - в) все двигательные действия;**
  - г) специальные двигательные действия.
15. Что отражает показатель жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ)?
- а) двигательные возможности организма;
  - б) физиологические возможности организма;
  - в) функциональные возможности системы дыхания.**

16. При каком кровотоке накладывают жгут?
- капиллярном;
  - при любом;
  - артериальном;**
  - внутреннем.
17. Как влияют физические упражнения на частоту сердечных сокращений?
- не влияют;
  - уменьшают;
  - увеличивают.**
18. Для оценки системы дыхания используют?
- пробу Озерского;
  - пробу Штанге;**
  - индекс Руффье;
  - индекс Кетле.
19. Какое состояние регулирует аутогенная тренировка?
- физическое;
  - моральное;
  - психическое.**
20. Дайте определение понятию «здоровье»? «Здоровье» – это ...
- физически развитый человек;
  - отсутствие болезней;**
  - психическое и социальное благополучие.
21. Что является одним из важнейших критериев здоровья?
- закалять свой организм;
  - способность к адаптации;**
  - приспосабливаться к внешней среде.
22. Что является главным способом предупреждения болезней?
- удаление внешних причин;
  - укрепление организма, оздоровление;**
  - биологическая активность органов и систем.
23. Что является основными элементами здорового образа жизни?
- соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;**
  - спортивные мероприятия;
  - общение с друзьями.
24. Зависит ли здоровье от наследственности и возрастных изменений?
- да;**
  - нет.
25. Какой период жизни играет большую роль в становлении адаптационных механизмов?
- период раннего созревания (до 5 – 8 лет);**
  - юношеский период (16 – 21 год).

#### **Практические задания:**

- С помощью каких упражнений осуществляется профилактика нарушений осанки?  
**Ответ: Упражнений на гибкость.**
- Что развивает координацию?  
**Ответ: Акробатические упражнения.**
- Сколько полевых игроков в волейбольной команде?  
**Ответ: 6.**
- К какому виду спорта относится бег на длинные дистанции?  
**Ответ: легкая атлетика.**
- Назовите вспомогательное средство физического воспитания?  
**Ответ: естественные силы природы.**

## Вариант 2

### Тестовые задания:

1. На какую из систем организма приходится основная нагрузка в процессе умственного труда?
  - а) на сердечно-сосудистую систему;
  - б) на дыхательную систему;
  - в) на центральную нервную систему.**
2. На улучшение каких качеств направлена система упражнений под названием стретчинг?
  - а) на улучшение силы;
  - б) на улучшение координации;
  - в) на улучшение гибкости, подвижности суставов.**
3. Что является основной целевой задачей физической подготовки студента?
  - а) специальная физическая подготовка;
  - б) общая физическая подготовка;**
  - в) достижение высоких результатов.
4. Что снижает работоспособность?
  - а) хороший сон;
  - б) двигательная активность;**
  - в) гиподинамия,
  - г) пребывание на свежем воздухе.
5. К скоростно-силовым движениям относится:
  - а) отжимание;
  - б) подтягивание;
  - в) прыжки в длину;**
  - г) вис на перекладине.
6. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:
  - а) скоростных упражнений;
  - б) силовых упражнений;
  - в) упражнений на гибкость;**
  - г) упражнений на выносливость.
7. Какая организация занимается подготовкой и проведением олимпийских игр?
  - а) НХЛ;
  - б) НБА;
  - в) МОК;**
  - г) УЕФА.
8. Кто основатель современных олимпийских игр?
  - а) Авиценна;
  - б) Пьер де Кубертен;**
  - в) Хуан Антонио Самаранч;
  - г) Геракл.
9. Для оценки системы дыхания используют?
  - а) пробу Озерецкого;
  - б) пробу Штанге;**
  - в) индекс Руффье;
  - г) индекс Кетле.
10. Какие действия замедляют процесс старения?
  - а) правильное питание, сон;
  - б) социально-экономические факторы;
  - в) активная двигательная деятельность.**
11. Какая ткань является основной рабочей тканью для печени?

- а) нервная;
  - б) мышечная;
  - в) эпителиальная.**
12. От каких веществ зависит твёрдость костей?
- а) органических веществ;
  - б) минеральных солей;**
  - в) неорганических веществ.
13. К каким мышцам относится сердечная мышца?
- а) гладким мышцам;
  - б) поперечно-полосатым мышцам.**
14. На сколько процентов мышца состоит из воды?
- а) 16 – 20 %;
  - б) 42 – 50 %;
  - в) 72 – 80 %;**
15. Сколько существует видов сколиоза?
- а) один;
  - б) два;
  - в) три.**
16. Что является объективным показателем для контроля за состоянием здоровья?
- а) ЧСС;**
  - б) вес тела;
  - в) окружность грудной клетки.
17. Какой показатель позволяет определить спирометрия?
- а) частоту дыхания;
  - б) показатель крепости телосложения;
  - в) жизненную ёмкость лёгких.**
18. По каким показаниям проводится методика оценки состояния центральной нервной системы?
- а) по задержке дыхания на вдохе и выдохе;
  - б) по показаниям ЖЕЛ;
  - в) по пульсу и кожно-сосудистой реакции.**
19. Сколько существует форм самостоятельных занятий?
- а) две;
  - б) три;**
  - в) четыре.
20. Что означает сплетение пяти олимпийских колец?
- а) виды спорта;
  - б) страны;
  - в) континенты;**
  - г) мифологические символы.
21. К показателям физической подготовленности относятся:
- а) вес, рост;
  - б) артериальное давление;
  - в) время задержки дыхания и ОГК;
  - г) сила, выносливость, скорость.**
22. Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект для развития быстроты:
- а) баскетбол;
  - б) гимнастика;
  - в) плавание;
  - г) лёгкая атлетика.**
23. Наука о здоровье:
- а) анатомия;

**б) валеология;**

в) физиология;

г) биология.

24. Из скольких позвонков состоит позвоночник?

а) 36 – 37;

**б) 32 – 34;**

в) 30 – 32;

25. В какой форме организуются внеучебные занятия по физической культуре?

а) практические учебные занятия (урок);

**б) оздоровительные, физкультурно-спортивные мероприятия.**

в) индивидуально-групповые занятия.

**Практические задания:**

1. Что необходимо перед занятиями спортом?

**Ответ: Разминка.**

2. Какова длина беговой дорожки на стадионе?

**Ответ: 400 м.**

3. Сколько метров составляет Спринтерский бег?

**Ответ: 100 м.**

4. Как часто следует заниматься оздоровительным бегом?

**Ответ: Постоянно.**

5. Назовите основной способ передвижения человека?

**Ответ: Ходьба.**

#### Ключ для оценки ответов

№	Вариант 1	Вариант 2
<b>Тестовые задания</b>		
1	Б	В
2	Б	В
3	В	Б
4	В	Б
5	А	В
6	В	В
7	Б	В
8	Б	Б
9	Б	Б
10	Б	В
11	В	Б
12	Б	Б
13	Б	В
14	В	В
15	В	В
16	В	А
17	В	В
18	Б	В
19	В	Б
20	Б	В
21	Б	Г
22	Б	Г
23	А	Б
24	А	Б



25	А	Б
<b>Практические задания</b>		
1	Упражнений на гибкость	Разминка
2	Акробатические упражнения	400 м
3	б	100 м
4	Легкая атлетика	Постоянно
5	Естественные силы природы	Ходьба

## 7. Оценка достижения результатов обучения.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» по результатам диагностической работы осуществляется с учетом следующей шкалы:

<b>Объем выполнения</b>	<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценки</b>
от 61 до 70	«отлично»	- теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, сформированы необходимые практические навыки и умения, выполнены все задания.
от 49 до 60	«хорошо»	теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, сформированы необходимые практические навыки и умения не в полном объеме, выполнены все задания, при выполнении которых были обнаружены ошибки и недочеты.
от 35 до 48	«Удовлетворительно»	теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, сформированы в основном необходимые практические навыки и умения, выполнено большинство заданий, при выполнении которых были обнаружены ошибки и недочеты.
от 0 до 34	«Неудовлетворительно»	теоретическое содержание дисциплины не освоено, не сформированы необходимые практические навыки и умения, выполненные учебные задания содержат ошибки и недочеты.