

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Мамадышский политехнический колледж».

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ТО

В.В.Файзреева

« 31 » августа 2021 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

по учебной дисциплине

ОГСЭ. 04 Физическая культура

для специальности

40.02.01. Право и организация социального обеспечения.

Мамадыш
2021

Фонд оценочных средств разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Обсужден и одобрен на заседании цикловой Разработал преподаватель:
методической комиссии общегуманитарных Э.Н Зиннатова
и социально-экономических дисциплин

Протокол № 1

«19» 08 2021 г.

Председатель ПЦК  Л.В. Ямалиева

Комплект контрольно-оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура» разработан на основе Федеральных государственных образовательных стандартов. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Пояснительная записка

Содержание **теоретической части дифференцированного зачета** соответствует требованиям к уровню знаний выпускников ГАПОУ МПК по дисциплине физическая культура состоит из 30 вопросов и включает в себя следующие разделы:

- Теоретико-методические основы физкультурно-спортивной деятельности;
- Медико-биологические основы двигательной деятельности;
- История физической культуры и спорта.

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

1. **Закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «1», «2», «3» или «4»;

1. Паспорт комплекта оценочных средств

Область применения комплекта оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения раздела учебной дисциплины «Физическая культура».

Аттестация проводится в форме *дифференцированного зачета*

2. Проверяемые результаты обучения:

В результате изучения раздела «Физическая культура» обучающийся, должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

2. Задания для оценки освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

Теоретическая часть

1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- 1.укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- 2.совершенствовании природных, физических свойств людей,
- 3.обучении двигательным действиям и повышении работоспособности:

2. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- 1.знания, принципы, правила и методика использования упражнений;
- 2.виды гимнастики, спорта, игр.
- 3.обеспечение безопасности жизнедеятельности.

3. Под физическим развитием понимается:

- 1.процесс изменения морфо - функциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни;
- 2.процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
- 3.размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения.

4. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

- 1.от технической и физической подготовленности занимающихся;
- 2.от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
- 3.от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

5. Что называется осанкой человека?

- 1.вертикальное положение тела человека;
- 2.формы позвоночника;
- 3.привычная поза человека в вертикальном положении.

6. Что является объективным показателем состояния здоровья?

- 1.частота сердечных сокращений;
- 2.крепкий сон;
- 3.аппетит

7. С какой целью планируют режим дня?

- 1.с целью организации рационального режима питания;
- 2.с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
- 3.с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

8. Каковы причины нарушения осанки?

- 1.привычка держать голову прямо;
- 2.привычка к неправильным позам;
- 3.слабая мускулатура.

9. Физическими упражнениями принято называть:

- 1.определенным образом организованные двигательные действия;
- 2.движения, способствующие повышению работоспособности;
- 3.действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме

10. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- 1.физическое упражнение;
- 2.соблюдение режима дня;
- 3.закаливание

11.Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:

- 1.через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений;

2. правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

3. пить минеральную воду

12. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

1. силовых упражнений;

2. скоростных упражнений;

3. упражнений на координацию

13. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

1. двигательный режим;

2. рациональное питание;

3. личная и общественная гигиена

14. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

1. 120 - 130 уд/мин;

2. 40 - 50 уд/мин

3. 70 - 80 уд/мин

15. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?

1. выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг;

2. выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома;

3. амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения

16. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?

1. 90 уд/мин

2. 150 уд/мин

3. 180 уд/мин

17. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?

1. беспокойный сон;

2. жизнерадостное настроение;

3. вялость, постоянное желание спать

18. Что является субъективным показателем состояния здоровья?

1. жизненная емкость легких;

- 2.хорошее самочувствие;
- 3.частота сердечных сокращений

19. Что необходимо сделать при ушибах?

- 1.наложить стерильную повязку;
- 2.наложить холодный компресс на 20 - 30 мин;
- 3.массировать место ушиба.

20. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- 1.сохранение и укрепление здоровья;
- 2.развитие физических качеств человека;
- 3.поддержание высокой работоспособности людей.

21. Что означает принцип закаливания - систематичность?

- 1.принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
- 2.принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
- 3.принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи

22. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- 1.правила соревнований;
- 2.программа соревнований;
- 3.положение соревнований

23. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?

- 1.учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- 2.выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся;
- 3.такова традиция

24. Каким должен быть вдох и выдох?

- 1.более продолжительный вдох по отношению к выдоху;
- 2.одинаковыми по продолжительности;
- 3.более продолжительным выдох по отношению к вдоху;

25. Каков один из принципов закаливания?

- 1.постепенность;
- 2.решительность;
- 3.однообразие.

26. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

- 1.достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;
- 2.физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни;
- 3.легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы.

27. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- 1.затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- 2.затылком, ягодицами, пятками;
- 3.затылком, спиной, пятками;

28. Личная гигиена включает в себя:

- 1.уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
- 2.организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;
- 3.водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

29. Основную часть урока рекомендуется начинать с...

- 1.разучивания координационно сложных действий;
- 2.закрепления сформированных навыков;
- 3.совершенствования гибкости

30. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?

- 1 - прыжки и бег; 2 - потягивание; 3 - упражнения для мышц ног;
- 4 - упражнения для мышц туловища; 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Продолжительность работы составляет 45 минут.

Содержание практической части зачета заключается в выполнении основных упражнений оценки физической подготовленности и двигательных умений обучающихся основной и подготовительной медицинских групп за счет часов учебной дисциплины, соответствующие требованиям ВФСК «ГТО» которые включают:

- бег 100 метров;
- бег 2000 метров для девушек, 3000 метров для юношей;
- подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки).
- подъём туловища за 60 секунд;
- наклон вперед из положения стоя прямыми ногами (см);
- прыжок в длину места (см);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Эталоны ответов к вопросам тестовой работы.

1. 1

2. 3

3. 3

4. 3

5. 3

6. 3

7. 2

8. 3

9. 1

10. 1

11. 2

12. 1

13. 1

14. 3

15. 3

16. 3

17. 2

18. 3

19. 2

20. 3

21. 1

22. 3

23. 2

24. 3

25. 1

26. 2

27. 1

28. 1

29. 1

30. 2-Потягивание, 5-упражнения для мышц рук и плечевого пояса, 4-упражнения для мышц туловища, 3-упражнения для мышц ног, 1- прыжки и бег.

Практическая часть

(нормативы)

	Виды упражнений	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		Оценка			Оценка		
		3	4	5	3	4	5
Скоростные	Бег 100 м	15.0	14.5	13.6	17.8	17.0	16.2
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	9.0	8.4	7.9	10.0	9.3	8.9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150	170	205	130	150	170
Выносливость	Бег 2000м, мин. сек				11,3	11,0	10,3
	Бег 3000 м, мин. сек	15	14	13			
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	6	8	10	8	10	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	9	12			
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине				27	32	37

2.4 Критерии оценивания тестового задания

Правильное решение каждого из заданий оценивается 1 баллом.

17 баллов – 21 балл	«3» (удовлетворительно)
22 балла – 26 баллов	«4» (хорошо)
27 баллов – 30 баллов	«5» (отлично)