

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(АНО ПО «СТЭК»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО ПО «СТЭК»
_____ М.Д. Фоминская
«31» августа 2020 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
40.02.01 Право и организация социального обеспечения*

базовый уровень подготовки
среднее общее образование
заочная форма обучения

г. Ставрополь, 2020 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «12» мая 2014 г. № 508.

Разработчик

Автономная некоммерческая
организация профессионального
образования «Ставропольский торгово-
экономический Колледж»

Преподаватель Наников Э.С.

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1

от «31» августа 2020 г.

Председатель комиссии

_____ /Гордиенко Е.С./

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура.

ФОС включает материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

ФОС разработан на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «12» мая 2014 г. № 508.

- программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения;

- рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение общими (ОК) компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения базовой подготовки следующими умениями, знаниями, а также динамично формировать общие компетенции, проверка которых осуществляется комплексно

Таблица 1

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых общих компетенций	Основные показатели оценки результатов
Умения		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 2,3,6,10	оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения учебной дисциплины
Знания		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	ОК 2,3,6,10	оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения учебной дисциплины

1.3. Система оценивания

Система оценивания включает основные показатели оценки результатов обучения, сформулированные как характеристики деятельности обучающихся, и соответствуют заявленным компетенциям. Основные показатели оценки результатов обучения в полной мере раскрывают специфику соответствующих общих компетенций: соответствуют знаниям, умениям и практическому опыту по ФГОС, охватывают весь цикл действий (работ) обучаемого, предусматривают возможность контроля и оценки в процессе обучения на базе образовательной организации и при прохождении производственной практики на базе работодателя.

В программе содержится перечень типовых заданий, обеспечивающий текущий контроль и промежуточную аттестацию. Оценка результатов освоения программы происходит с использованием тестовой и деятельностной технологии оценки, на единой критериальной основе. Предъявить обучающему результат обучения позволяют устная и письменная методики, с использованием текущего, промежуточного контроля, в виде устных ответов, тестовых заданий, практических работ и дифференцированного зачета.

Комплекс форм и методов контроля и оценки предусматривает оценку результатов обучения при выполнении практических занятиях и самостоятельной работы, в соответствии с тематическим планом.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и практических задач.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме дифференцированного зачета, в основе которой лежат вопросы, примерные задачи.

2. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Задания текущего контроля

Оценочное средство: Вопросы для устного опроса

1. Какие существуют формы занятий физической культурой и спортом?
2. Какие разрушающие здоровье организма привычки имеет распространение в студенческой среде?
3. Что означает социально-психологическая адаптация для становления личности студента и как она проявляется при занятиях физической культурой?
4. Какие виды спорта относятся к нетрадиционной системе физических упражнений?
5. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
6. История возникновения и развития лёгкой атлетики в мире, в России?
7. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта?
8. Основные правила соревнований по легкой атлетике?
9. Особенности техники основных легкоатлетических видов (бега, прыжков, метаний, ходьбы)?
10. Техника безопасного поведения на занятиях по легкой атлетике?
11. История возникновения и развития гимнастики в мире, в России?
12. Гимнастическая терминология?
13. Классификация и общая характеристика оздоровительных, спортивных и прикладных гимнастических видов?
14. Техника безопасного поведения на занятиях по гимнастике?
15. В какой части рабочего дня проводится вводная гимнастика и с какой целью?
16. История возникновения и развития волейбола в мире, в России?
17. Основные правила игры в волейбол?

18. Техника выполнения основных приёмов волейбола: передач, приёма, подач, нападающего удара, блокирования мяча?
19. Техника безопасного поведения на занятиях по волейболу?
20. Тактика игры в волейбол?
21. История возникновения и развития мини-футбола в мире, в России?
22. Основные правила игры в мини-футбол?
23. Техника безопасного поведения на занятиях по мини-футболу?
24. Техничко-тактическая подготовленность и результативность в мини-футболе?
25. Особенности соревновательной деятельности в мини-футболе?
26. Виды диагностики, цель, задачи?
27. Показатели физического развития?
28. Оценка функциональной тренированности?
29. Субъективные показатели самоконтроля?
30. Объективные показатели самоконтроля?
31. История возникновения и развития настольного тенниса в мире, в России?
32. Основные правила игры в настольный теннис?
33. Техника безопасного поведения на занятиях по настольному теннису?
34. Основы техники игры в настольный теннис?
35. Основы тактической подготовки в настольном теннисе?
36. История возникновения и развития баскетбола в мире, в России?
37. Основные правила игры в баскетбол?
38. Техника выполнения передач, ловли, ведения, бросков мяча в баскетболе?
39. Техника безопасного поведения на занятиях по баскетболу?
40. Тактика игры в баскетболе?

Дескриптор компетенции	Шкала оценивания	Критерии оценивания
Знания	Отлично	Полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса; обнаруживает понимание материала, излагает материал последовательно и правильно, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.
	Хорошо	Обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1–2 несущественные ошибки, которые сам же исправляет, затрудняется привести самостоятельно составленные примеры; делает выводы, но они требуют дополнительной аргументации.
	Удовлетворительно	Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного материала, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.
	Неудовлетворительно	Не соответствует «удовлетворительно»

Оценочное средство: Тестирование

Тема 1 Физическая культура и здоровый образ жизни

Вопрос 1. Дайте определение понятию «Физическая культура»?

- а) это совокупность физических упражнений и видов спорта
- б) это деятельность спортсменов, тренеров и их достижения
- в) вид культуры общества, человеческая деятельность, ее результаты, направленные на физическое совершенствование людей
- г) системы физкультурных, спортивных организаций, специалисты, функционирующие в этих системах и результаты их деятельности

Вопрос 2. Укажите, какие из перечисленных компонентов не входят в физическую культуру?

- а) физическое воспитание и спорт
- б) физическое развитие и спорт
- в) искусство и труд
- г) физическое совершенствование, спорт, физическое воспитание, физическая подготовка

Вопрос 3. Что не относится к видам физической культуры?

- а) Адаптивная физическая культура
- б) Фоновая физическая культура
- в) Профессионально прикладная физическая культура
- г) Двигательная физическая культура

Вопрос 4. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

- а) Бокс
- б) Ходьба
- в) Баскетбол
- г) Теннис

Вопрос 5. Что является компонентами здорового образа жизни?

- а) Прием энергетических коктейлей
- б) Походы в ночной клуб
- в) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек
- г) Просмотр телепередач

Тема Легкая атлетика

Вопрос 1. С низкого старта бегают?

- а) на короткие дистанции
- б) на средние дистанции
- в) на длинные дистанции
- г) кроссы

Вопрос 2. Бег по пересеченной местности называется?

- а) стипль-чез
- б) марш-бросок
- в) кросс
- г) конкур

Вопрос 3. Туфли для бега называются?

- а) кеды
- б) пуанты
- в) чешки
- г) шиповки

Вопрос 4. Укажите правильный порядок организации бега на 30, 60, 100 метров?

- а) Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина

дорожек $1,22 \pm 0,1$ м. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта, по отдельным дорожкам. По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

б) Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Бег выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 с. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 100 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге не более 15 человек.

в) Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Бег выполняется из положения высокого старта. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Максимальное количество участников в одном забеге не более 15 человек.

Вопрос 5. Как выполняется прыжок с места толчком двумя ногами?

а) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник выполняет разбег и толчком одной из ног выполняет прыжок вперед, допускаются махи руками.

б) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник выполняет разбег и одновременным толчком двух ног осуществляет прыжок вперед, допускаются махи руками.

в) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, допускаются махи руками.

Тема Гимнастика

Вопрос 1. Что называют «пассивной гибкостью» человека?

а) гибкость, при которой двигательные действия с большой амплитудой выполняются за счет собственных усилий человека

б) гибкость, при которой двигательные действия выполняются с малой амплитудой

в) способность выполнить двигательные действия с большой амплитудой без существенных усилий

г) способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений

Вопрос 2. При растяжении связок и мышц во время занятий физическими упражнениями необходимо?

- а) Приложить к поврежденному месту холод, наложить эластичный бинт, придать возвышенное положение и обратиться к врачу
- б) Наложить эластичный бинт, приподнять поврежденное место и дать обезболивающее
- в) Наложить шину, дать покой, придать возвышенное положение и дать обезболивающее
- г) Положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье

Вопрос 3. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

- а) Снижает активность физического состояния
- б) Повышает работоспособность
- в) Снижает работоспособность
- г) Ухудшает настроение

Вопрос 4. Как выполняется подтягивание на высокой перекладине?

а) Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

б) Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

в) Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Вопрос 5. Как выполняется поднимание туловища из положения лежа на спине?

а) Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на боку, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», ноги согнуты в коленях под прямым углом. Участник выполняет сгибание туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

б) Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет подъем туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

в) Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки вдоль туловища, лопатки касаются мата, ноги врозь. Участник выполняет подъем туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Тема Волейбол

Вопрос 1. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке)?

- а) 2
- б) 4
- в) 3
- г) 5

Вопрос 2. Как переводится слово «волейбол»?

- а) летящий мяч

- б) мяч в воздухе
- в) парящий мяч
- г) крылатый мяч

Вопрос 3. Размеры волейбольной площадки составляют?

- а) 6 x 9 м
- б) 9 x 12 м
- в) 8 x 16 м
- г) 9 x 18 м

Вопрос 4. Как выполняется верхняя прямая подача в волейболе?

а) Игрок поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука лежит на мяче, разноименная бьющей руке нога впереди. Подброс мяча на высоту чуть выше вытянутой руки вверх, оптимальная амплитуда замаха, незначительное отклонение туловища назад, перенос веса тела на впереди стоящую ногу. Бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью. Удар по мячу плоской напряженной кистью или кулаком по центру мяча.

б) Игрок поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука лежит на мяче, одноименная бьющей руке нога впереди. Подброс мяча на высоту 1,5 м, оптимальная амплитуда замаха, незначительное отклонение туловища назад, перенос веса тела на впереди стоящую ногу. Бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью. Удар по мячу плоской напряженной кистью или кулаком по центру мяча.

в) Игрок поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука лежит на мяче, разноименная бьющей руке нога впереди. Подброс мяча на высоту чуть выше вытянутой руки вверх, оптимальная амплитуда замаха, незначительное отклонение туловища вперед, перенос веса тела на впереди стоящую ногу. Бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью. Удар по мячу плоской напряженной кистью или кулаком по центру мяча.

Вопрос 5. Во время игры в волейбол игрок команды А выполняет передачу в прыжке вдоль сетки своему партнеру. Опускаясь, после передачи, он задевает сетку. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?

- а) Двойное касание
- б) Спорный мяч
- в) Касание сетки

Тема Баскетбол

Вопрос 1. Количество игроков одной команды, одновременно находящихся на игровом поле?

- а) 4
- б) 5
- в) 6

Вопрос 2. Двойное ведение это?

- а) ведение мяча правой и левой рукой попеременно
- б) возобновление ведения после того как игрок остановился и взял мяч в руки
- в) ведение мяча двумя руками одновременно

Вопрос 3. Время, в течении которого нападающая команда должна произвести бросок в корзину с момента овладения мячом?

- а) 24 сек
- б) 30 сек
- в) 32 сек

Вопрос 4. Укажите правильную технику передачи мяча двумя руками от груди в баскетболе?

а) И. п. – стойка игрока, владеющего мячом. Подготовительная фаза – мяч подводят к груди петлеобразным движением кистей сверху вперед и вниз, затем вверх вдоль

туловища; кисти «берутся» на себя (максимально разгибаются); масса тела переносится на впередистоящую, согнутую в колене ногу; сзади стоящая нога почти выпрямляется, сохраняя опору на переднюю часть стопы; туловище удерживается в вертикальном положении. Основная фаза – одновременно с выпрямлением впередистоящей ноги начинается последовательное разгибательное движение рук в плечевых и локтевых суставах параллельно площадке, а туловище подается вверх-вперед; последними в работу включаются кисти, выталкивая («выжимая») мяч через указательные пальцы в нужном направлении, придавая ему обратное вращение; масса тела подается на впередистоящую ногу. Завершающая фаза – кисти сопровождают мяч полным сгибанием в лучезапястных суставах и поворотом до положения, когда большие пальцы опущены вниз, тыльные стороны ладоней обращены друг к другу, выпрямленные руки расслабленно опускаются вниз. Затем игрок приходит в стойку готовности на слегкасогнутых ногах, распределяя массу тела на переднюю часть стоп.

б) И. п. – стойка игрока, владеющего мячом, одноименная с передающей рукой, нога впереди. При передаче на большое расстояние вперед выставляется разноименная нога. В подготовительной фазе за счет сгибания рук мяч подносится к плечу (к голове). Положение мяча контролируется кистью передающей руки, располагающейся на его задней поверхности, она максимально отведена назад, указательный палец и локоть рабочей руки находятся на одной вертикали с выставленной вперед ногой, другая рука только поддерживает мяч сбоку, масса тела переносится на сзади стоящую ногу. При передаче на большое расстояние одновременно с замахом рукой в сторону мяча поворачивается туловище (чем больше дистанция до партнера, тем сильнее «скручивание» туловища). В основной фазе движение начинается с быстрого разгибания верхних и нижних конечностей, сопровождающегося последовательным переносом массы тела на впередистоящую ногу. После полного выпрямления передающей руки ускорение мячу сообщается хлестким движением кисти (сгибанием вниз в лучезапястном суставе), мяч сходит с указательного пальца, что придает ему обратное вращение, поддерживающая мяч рука отводится в сторону. При передаче мяча

на большое расстояние в разгоне активно используется обратный поворот туловища, с которого и начинается процесс передачи. Завершающая фаза – после полного выпрямления передающей руки и сопровождения мяча кистью игрок расслабляет верхние конечности и возвращается в стойку готовности.

в) И. п. – стойка игрока, владеющего мячом. Подготовительная фаза – мяч кратчайшим путем поднимается в положение над или за головой, кисти максимально разогнуты («взяты» на себя – «взведены»), локти оптимально разведены и направлены вперед. Основная фаза – одновременным выпрямлением ног, активным смещением туловища вперед, резким и быстрым разгибанием рук в плечевых и локтевых суставах и последующим захлестывающим движением кистями до их поворота тыльными сторонами ладоней друг к другу мяч направляется партнеру кратчайшим путем, обратное вращение мячу сообщается благодаря его скатыванию с конечных фаланг пальцев. Масса тела переносится на носки. Для придания передаче навесной траектории используют мягкое, плавное разгибание верхних конечностей. Чтобы усилить передачу, в момент разгона мяча совершают вышагивание вперед. Завершающая фаза – игрок приходит в стойку готовности.

Вопрос 5. В процессе игры в баскетбол два соперника совершают нарушение друг против друга приблизительно в одно и то же время. Судья назначает обоюдный фол. Какое наказание предусмотрено за подобные действия?

а) Назначаются по два штрафных броска в корзину каждой команды.

б) Каждой команде назначается командный фол с выполнением по одному штрафному броску в корзину каждой команды.

в) Персональным фолом должен быть наказан каждый провинившийся. Никакие штрафные броски не предоставляются.

Оцениваемый показатель	Количество баллов, обеспечивающих получение оценок			
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Количество тестовых заданий				
10	10-9	7-8	6	От 0 до 5

2.2. Задания промежуточного контроля

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА

1. В какой части рабочего дня проводится вводная гимнастика и с какой целью?
2. Какие физические упражнения следует использовать в свободное время работникам тяжелого и легкого физического труда?
3. Какая задача профессионально-прикладной физической подготовки приобретает особое значение тогда, когда средовые условия профессиональной деятельности резко отличаются от комфортных (чреватые перегревом или переохлаждением тела, вибрационными или шумовыми перегрузками, недостатком кислорода во вдыхаемом воздухе и т.д.)?
4. Какие правила рекомендуют соблюдать для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении?
5. Какими способами можно противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера?
6. Какие разрушающие здоровье организма привычки имеет распространение в студенческой среде?
7. Какова специфика коллективных взаимоотношений на занятиях физической культурой и спортом?
8. Какие существуют формы занятий физической культурой и спортом в колледже?
9. Что означает социально-психологическая адаптация для становления личности студента и как она проявляется при занятиях физической культурой?
10. Какие цели могут ставить физкультурники, самостоятельно занимающиеся физическими упражнениями?
11. Назовите и охарактеризуйте формы самостоятельных занятий?
12. Как рассчитывается оптимальная интенсивность нагрузки в циклических упражнениях (бег, ходьба, плавание и др.)?
13. Что такое адаптация?
14. Какие виды спорта относятся к нетрадиционной системе физических упражнений?
15. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения?
16. История возникновения и развития легкой атлетики в мире, в России?
17. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта?
18. Основные правила соревнований по легкой атлетике?
19. Особенности техники основных легкоатлетических видов (бега, прыжков, метаний, ходьбы)?
20. Техника безопасного поведения на занятиях по легкой атлетике?
21. История возникновения и развития гимнастики в мире, в России?
22. Гимнастическая терминология?
23. Классификация и общая характеристика оздоровительных, спортивных и прикладных гимнастических видов?
24. Техника безопасного поведения на занятиях по гимнастике?

25. История возникновения и развития баскетбола в мире, в России?
26. Основные правила игры в баскетбол?
27. Техника выполнения передач, ловли, ведения, бросков мяча в баскетболе?
28. Техника безопасного поведения на занятиях по баскетболу?
29. История возникновения и развития волейбола в мире, в России?
30. Основные правила игры в волейбол?
31. Техника выполнения основных приёмов волейбола: передач, приёма, подачи, нападающего удара, блокирования мяча?
32. Техника безопасного поведения на занятиях по волейболу?
33. История возникновения и развития мини-футбола в мире, в России?
34. Основные правила игры в мини-футбол?
35. Техника безопасного поведения на занятиях по футболу?
36. История возникновения и развития настольного тенниса в мире, в России?
37. Основные правила игры в настольный теннис?
38. Техника безопасного поведения на занятиях по настольному теннису?

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕСТОВ ДЛЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА

Вопрос 1. Дайте определение понятию «Физическая культура»?

- а) это совокупность физических упражнений и видов спорта
- б) это деятельность спортсменов, тренеров и их достижения
- в) вид культуры общества, человеческая деятельность, ее результаты, направленные на физическое совершенствование людей
- г) системы физкультурных, спортивных организаций, специалисты, функционирующие в этих системах и результаты их деятельности

Вопрос 2. Укажите, какие из перечисленных компонентов не входят в физическую культуру?

- а) физическое воспитание и спорт
- б) физическое развитие и спорт
- в) искусство и труд
- г) физическое совершенствование, спорт, физическое воспитание, физическая подготовка

Вопрос 3. Что не относится к видам физической культуры?

- а) Адаптивная физическая культура
- б) Фоновая физическая культура
- в) Профессионально прикладная физическая культура
- г) Двигательная физическая культура

Вопрос 4. Сколько видов физической культуры выделялось до 16 ноября 2007 года?

- а) 4
- б) 5
- в) 6
- г) 7

Вопрос 5. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

- а) Бокс
- б) Ходьба
- в) Баскетбол
- г) Теннис

Вопрос 6. Что является компонентами здорового образа жизни?

- а) Прием энергетических коктейлей
- б) Походы в ночной клуб
- в) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек
- г) Просмотр телепередач

Вопрос 7. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- а) 4 часа
- б) 2 часа
- в) 1 час
- г) 10 минут

Вопрос 8. Уровень сформированности двигательных умений и навыков, развития физических качеств – это?

- а) функциональная тренированность
- б) физическая подготовка
- в) физическая подготовленность
- г) физическое развитие

Вопрос 9. Простая двигательная реакция – это?

- а) ответ заранее обусловленным двигательным действием на заранее обусловленный, но внезапно появляющийся сигнал
- б) время скрытого периода, т.е. время от начала восприятия раздражителя до начала ответа на него
- в) способность человека с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты

Вопрос 10. Такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления – это?

- а) Двигательное умение высшего порядка
- б) Двигательная способность
- в) Двигательный навык
- г) Двигательное умение

Вопрос 11. Дайте определение понятию «Физические качества»?

- а) возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение какой-либо двигательной деятельности без снижения ее интенсивности
- б) совокупность биологических и психических свойств человека, выражающие способность длительное время преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий
- в) возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежутки времени
- г) совокупность биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность

Вопрос 12. Что называют «сенситивным периодом» в развитии физических качеств?

- а) возрастной период, наиболее благоприятный для развития отдельных физических качеств
- б) период, благоприятный для эмоционального развития человека
- в) период, наиболее неблагоприятный для развития физических качеств
- г) период, когда уровень проявления физического качества практически не изменяется

Вопрос 13. Выберите вид упражнений, который в большей степени способствует развитию общей выносливости?

- а) метание мяча
- б) лыжные гонки на 20 км
- в) челночный бег 4х10 м
- г) прыжок в длину с места

Вопрос 14. Что называют «пассивной гибкостью» человека?

- а) гибкость, при которой двигательные действия с большой амплитудой выполняются за счет собственных усилий человека
- б) гибкость, при которой двигательные действия выполняются с малой амплитудой

в) способность выполнить двигательные действия с большой амплитудой без существенных усилий

г) способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений

Вопрос 15. Какой метод в большей степени применяют для развития быстроты реакции?

а) переменный

б) повторный

в) круговой

г) равномерный

Вопрос 16. Дайте определение понятию «Гипокинезия»?

а) заболевание опорно-двигательного аппарата

б) недостаточная подвижность суставов

в) недостаток витаминов в весенний период в организме

г) недостаток мышечно-двигательной активности

Вопрос 17. При растяжении связок и мышц во время занятий физическими упражнениями необходимо?

а) Приложить к поврежденному месту холод, наложить эластичный бинт, придать возвышенное положение и обратиться к врачу

б) Наложить эластичный бинт, приподнять повреждённое место и дать обезболивающее

в) Наложить шину, дать покой, придать возвышенное положение и дать обезболивающее

г) Положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье.

Вопрос 18. Какой функциональный показатель организма чаще всего используется для осуществления контроля при занятиях физическими упражнениями?

а) частота сердечных сокращений (пульс)

б) частота дыхания в минуту

в) степень покраснения лица

г) степень потоотделения

Вопрос 19. Что не относится к основным задачам физического воспитания студентов?

а) сохранение и укрепление здоровья студентов

б) воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни

в) обеспечение необходимой физической подготовленности в соответствии с требованиями избранной профессии

г) предупреждение профессиональных заболеваний (первичная профилактика)

Вопрос 20. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

а) Снижает активность физического состояния

б) Повышает работоспособность

в) Снижает работоспособность

г) Ухудшает настроение

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. 2-е изд., испр.- Москва: КНОРУС, 2020. – 450 с. ЭБС. Режим доступа: <https://www.litres.ru/vasiliy-kuznecov-600/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-epril-54073214/>

2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд. Стер. – Москва: КНОРУС, 2020.-214 с. ЭБС. Режим доступа: <https://www.litres.ru/anatoliy-gorshkov-5992700/fizicheskaya-kultura-57440739/>

Дополнительные источники:

1. Бороненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бороненко, Л.А. Рапопорт – М.: Инфра-М, 2018. – 336 с. ЭБС. Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/document?id=372244>

2. Горшков А.Г. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов: учебник / А.Г. Горшков, М.В. Еремин.- Москва: КНОРУС, 2019-182с. ЭБС. Режим доступа: <https://www.litres.ru/anatoliy-gorshkov-59/izbrannyy-vid-sporta-s-metodikoy-trenirovki-40090076/>

Журналы и Интернет ресурсы:

1. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура - электронный журнал <https://globalf5.com/Zhurnaly/Fizicheskaya-kultura/VYUGU-Obrazovanie/>

2. Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения – электронный журнал <https://globalf5.com/Zhurnaly/Fizicheskaya-kultura/Fizich-kultura-i-sport/>

3. <https://globalf5.com/> - Электронная библиотечная система

4. <https://znanium.com/> - Электронная библиотечная система

5. <https://rusneb.ru/> - Электронная библиотечная система

Программное обеспечение - MS WORD, MS EXCEL, MS PowerPoint

3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Преподаватели должны иметь высшее профессиональное образование по профилю специальности, проходить обязательную стажировку в профильных организациях не реже 1-го раза в 3 года.