



ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»

Гуманитарно-технический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГТК

от « 29» июня 2020г. /Хамхоев А.И./

Фонд оценочных средств

БД.07 «Физическая культура»

для специальности

11.02.16. «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств»

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.16. «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств» БД. 07 «Физическая культура».

Организация – разработчик: ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет» Гуманитарно – технический колледж

Разработчик: Богатырев Руслан Магомедович, преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета ГТК
Протокол № 08 от «27» июня 2020 г.

Рассмотрена и одобрена на заседании Методического совета ГТК.
Протокол № 09 от «29» июня 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	4
3. Оценка освоения учебной дисциплины	4
4. Формы и методы оценивания	5
5. Тестовые вопросы учебной дисциплины	6
6. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине	10
7. Литература	12

1. Паспорт фонда оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС для данных специальностей СПО следующими умениями, знаниями:

У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 оценивание важности физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека;

У3 владение методами физического воспитания, укрепляющими здоровье и обеспечивающими физическую работоспособность;

У4 владение спортивной технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков;

У5 владение общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовкой;

З1 О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 Основы здорового образа жизни;

З3 Теория основ здорового образа жизни посредством физической культуры;

З4 Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности;

З5 Влияние современных спортивных методик на совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков;

З6 Общая и специальная профессионально-прикладная физическая подготовка и ее роль в развитии физических качеств.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

освоенные умения:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

усвоенные знания:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Физическая культура».

Оценка осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля:

- контроль знаний обучающихся проводится в форме текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль обучающихся проводится с помощью устного опроса, тестовых и самостоятельных заданий, рубежный контроль по результатам контрольных работ обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся по учебной дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета.

Тестовые вопросы учебной дисциплины

Компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

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

Номер задания	Правильный ответ КЛЮЧИ	Содержание вопроса	Компетенция
Задания закрытого типа с одним правильным ответом			
1	2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ. Какой из следующих видов спорта является олимпийским? 1) Скейтбординг 2) Керлинг 3) Парашютный спорт 4) Бейсбол	ОК 08
2	2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ. Какой из следующих видов физической активности является аэробным? 1) Силовая тренировка 2) Бег 3) Йога 4) Пилатес	ОК 08
3	1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ. Какой из этих видов спорта требует наибольшей выносливости? 1) Легкая атлетика 2) Плавание 3) Футбол 4) Теннис	ОК 08
4	3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ. Какой из следующих компонентов физической подготовки отвечает за способность организма выполнять физическую работу? 1) Гибкость 2) Сила 3) Выносливость 4) Координация	ОК 01
Задания закрытого типа с несколькими правильными ответами			
5	14	Прочитайте текст и выберите правильные ответы. Какие из следующих видов спорта можно практиковать как индивидуально, так и в команде? 1) Плавание 2) Футбол	ОК 04.

		3) Баскетбол 4) Теннис		
6	13	Прочитайте текст и выберите правильные ответы. Какие из этих упражнений развивают силу? 1) Приседания 2) Бег 3) Жим лежа 4) Плавание	ОК 08.	
7	14	Прочитайте текст и выберите правильные ответы. Какие из этих видов спорта требуют хорошей координации? 1) Гимнастика 2) Шахматы 3) Футбол 4) Теннис	ОК 08.	
8	12	Прочитайте текст и выберите правильные ответы. Какие из этих факторов влияют на физическую подготовленность? 1) Генетика 2) Диета 3) Возраст 4) Цвет глаз	ОК 08	
9	23	Прочитайте текст и выберите правильные ответы. Какие из этих видов спорта можно считать зимними? 1) Плавание 2) Лыжи 3) Фигурное катание 4) Легкая атлетика	ОК 01	
Задания закрытого типа. Задачи на соответствие				
10	123 А-1 Б-2 В-3	Прочитайте текст и установите соответствие между компонентами физической подготовки и их описанием.	ОК 01	
		Системный вызов		Назначение
		А) Сила Б) Выносливость В) Гибкость		1) Способность преодолевать сопротивление 2) Способность выполнять длительную работу 3) Способность выполнять движения в полном диапазоне

11	312 А-3 Б-1 В-2	Прочитайте текст и установите соответствие между видами тренировок и их целями.		ОК 08.
		Типы памяти	Характеристики	
		А) Силовая тренировка Б) Аэробная тренировка В) Тренировка на гибкость	1) Улучшение сердечно-сосудистой выносливости 2) Увеличение подвижности суставов 3) Увеличение мышечной массы	
Задания закрытого типа на установление правильной последовательности				
12	132	Прочитайте текст и установите правильную последовательность. Расположите этапы тренировки по порядку: 1) Разминка 2) Заминка 3) Основная часть		ОК 01.
13	4132	Прочитайте текст и установите правильную последовательность. Укажите правильный порядок проведения Олимпийских игр: 1) соревнования 2) закрытие 3) награждение участников 4) открытие		ОК 04.
Задания открытого типа на дополнение				
14	сердце	Запишите термин, о котором идет речь. Какой орган отвечает за циркуляцию крови в организме? (ответ запишите строчными буквами)		ОК 08
15	Греция	Запишите термин, о котором идёт речь. Какая страна является родиной Олимпийских игр?		ОК 01.
16	быстрота	Запишите термин, о котором идёт речь. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. (ответ запишите строчными буквами)		ОК 08.
17	закаливание	Запишите термин, о котором идёт речь. Повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды. (ответ запишите строчными буквами)		ОК 08.
18	Аэробные и анаэробные	Прочитайте текст и запишите развернутый ответ Назовите два основных типа физических упражнений.		ОК 01.

	упражнения.		
19	Подготовить мышцы и суставы к физической нагрузке, снизив риск травм.	Прочитайте текст и запишите развернутый ответ Какова основная цель разминки перед тренировкой?	ОК 08.
20	Соблюдение режима отдыха позволяет организму восстановиться и предотвратить переутомление и травмы.	Прочитайте текст и запишите развернутый ответ Почему важно соблюдать режим отдыха между тренировками?	ОК 01.

6. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование системы оценивания путем подсчитывания среднего балла по дисциплине, наличие положительных оценок, наличие конспекта по теоретическим занятиям, наличие рабочей тетради с практическими заданиями.

Вопросы к зачету

1. Что такое «здоровый образ жизни»?
2. Что значит «рациональный режим питания»?
3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

Ключи

1. Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья.
2. Рациональным называется питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность человека, способствует улучшению здоровья.
3. Рациональным режимом двигательной активности называют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, которые способствуют укреплению здоровья и развитию физических качеств.
4. Здоровый досуг характеризуется активностью, отдыхом, саморазвитием и социальным взаимодействием.
5. Для укрепления здоровья, улучшения показателей физического развития, освоения двигательных ЗУН, постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок, закаливания, освоения знаний самоконтроля.
6. Упражнения подбираются индивидуально с учетом диагноза по состоянию здоровья.
7. Упражнения подбираются индивидуально с учетом заболевания.
8. При выполнении утренней гимнастики при различных заболеваниях нужно соблюдать определенные правила с учетом диагноза.
9. Следить за положением тела, правильно сидеть за столом, выбирать правильные условия для сна, выполнять специальные упражнения.

10. При растяжение связок, надрывы и разрывы). Воздействовать холодом на место травмы, наложить давящую повязку, надёжно фиксирующую сустав. При необходимости сустав иммобилизовать шиной.

11. Заниматься только с учителем или его помощником, Выполнять разминку, Не покидать без разрешения учителя место занятий, Упражнения выполнять только на исправном оборудовании, Соответствие спортивной одежды и обуви, На спортивной площадке и в зале не сорить, Участие в занятиях только при хорошем самочувствии, При получении травмы или ухудшения здоровья.

12. Дыхательные упражнения бывают: статическими, динамическими, специальными. Зачем нужны дыхательные упражнения: снижение стресса и тревоги, улучшение сна, повышение концентрации.

Для выполнения **глубокого дыхания** надо сесть или лечь в удобной позиции. На вдохе медленно наполнять живот воздухом, затем грудную клетку. На выдохе медленно выпустить воздух, представив, что все негативные эмоции уходят вместе с ним.

Для **медленного дыхания**. Вдыхайте на счёт 4, задерживайте дыхание (также мысленно отсчитывайте 4), затем выдыхайте на 6. Это упражнение поможет замедлить ритм дыхания и снизить уровень стресса. ¹

Для **дыхания с фокусировкой**. Выберите объект, на который будете сосредоточены во время дыхания. Это может быть пламя свечи, цветок или даже ваша рука. Дышите и наблюдайте за объектом, позволяя своему вниманию полностью сконцентрироваться на этом моменте.

13. Дыхательные упражнения. Для выполнения нужно принять удобное положение и закрыть глаза, начать дышать носом медленно и спокойно.

Мышечная релаксация заключается в том, чтобы по очереди напрягать и расслаблять мышцы.

Визуализация. Нужно представить себе тихое спокойное место, где бы хотелось оказаться и расслабиться.

Медитация. Необходимо сосредоточиться на каком-то слове или звуке или на своем дыхании и расслабиться.

14. Регулярные занятия ФК положительно влияют на состояние организма.

15. Физическая подготовленность - это способность человека преодолевать физические нагрузки. Для оценки физической подготовленности проводят испытания (тесты).

16. Сила, гибкость, скорость, ловкость, выносливость.

17. Для контроля своего состояния можно использовать метод самоконтроля, т.е. самонаблюдение за состоянием организма.

18. Гигиеническая физическая культура, оздоровительно-рекреативная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, спортивно-реабилитационная физическая культура.

Литература

Основная:

1. Караулова Л.К. Физиологические основы адаптивной физической культуры : учебное пособие / Караулова Л.К., Расулов М.М.. — Москва : Московский городской педагогический университет, 2010. — 68 с.
2. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2 : учебное пособие / Тристан В.Г., Корягина Ю.В.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 60 с.

Дополнительная:

1. Горская И.Ю. Индивидуально-типологические особенности и их учет при занятиях физической культурой и спортом: курс лекций для студентов Сибирского государственного университета физической культуры и спорта / Горская И.Ю., Баймакова Л.Г., Непомнящих Т.А.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 136 с. — ISBN 978591930230-8.
2. Мельникова Ю.А. Инклюзивное образование в физической культуре и спорте : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / Мельникова Ю.А., Таламова И.Г., Стоцкая Е.С.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 149 с. — ISBN 978-5-91302-28-5. Орлова С.В. Физическая культура : учебное пособие для абитуриентов / Орлова С.В.. — Иркутск : Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011. — 154 с.
3. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни : учебное пособие. / Ишмухаметов М.Г.. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. — 193 с. — ISBN 978-5-85218-711-6.
4. Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе : материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года) / Р. Р. Абдуллин, Е. П. Абдуллина, О. И. Бажанова [и др.]. — Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 164 с
5. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения : материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года) / А. В. Аверкова, В. А. Баронина, К. А. Бугаевский [и др.]. — Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 206с. Кузнецова И.А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум / Кузнецова И.А., Кальсина В.В.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 112 с
6. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена : программа элективного курса для основного общего образования / Кузьменко Г.А., Эссеббар К.М.. — Москва : Прометей, 2013. — 140 с. — ISBN 978-5-7042-2328-3.
7. Физическая культура и спорт в современном обществе : сборник статей / В.С. Беляев [и др.]. — Москва : Московский городской педагогический университет, 2011. — 232 с