

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 25.11.2022 18:05:04  
Уникальный программный ключ:  
e68634da050325a92342701196b460f8c788e139

Новоселова А.Ю. Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена 44.02.02 Преподавание в начальных классах. Форма обучения – очная. Тобольск, 2020.

Фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура» разработан на основе ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года, № 1353.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	3
2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	4
3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины – является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

В результате освоения 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.

ПК 1.2. Проводить уроки.

ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.

ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.

ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1-11, ПК 1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 3.2, 3.3	У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32. Основы здорового образа жизни.

## 2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

п/п	Темы дисциплины, МДК, разделы (этапы) практики, в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации с указанием семестра	Код контролируемой компетенции (или её части), знаний, умений	Наименование оценочного средства (с указанием количество вариантов, заданий и т.п.)
1.	<b>Раздел 1.</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности	У1, 31, 32, ОК 1-11, ПК 1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 3.2, 3.3	Тест (1 вариант, 60 вопросов)
2.	<b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	У1, ОК 1-11, ПК 1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 3.2, 3.	Контрольные нормативы
3.	Промежуточная аттестация	У1, 31-32, , ОК 1-11, ПК 1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 3.2, 3.	Зачет, Дифференцированный зачет

### 3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Раздел 1.</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности	У1, 31, 32, ОК 1-11, ПК 1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 3.2, 3.3
---	---

1. Под физической культурой понимается:
  - а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
  - б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
  - в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
  - а — спорт;
  - б — система физического воспитания;
  - в — физическая культура.
3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:
  - а — общей физической подготовкой;
  - б — специальной физической подготовкой;
  - в — гармонической физической подготовкой;
  - г — прикладной физической подготовкой.
4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:
  - а — развитие;
  - б — закаленность;
  - в — тренированность;
  - г — подготовленность.
5. К показателям физической подготовленности относятся:
  - а — сила, быстрота, выносливость;
  - б — рост, вес, окружность грудной клетки;
  - в — артериальное давление, пульс;
  - г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.
6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:
  - а — тренировка;
  - б — методика;
  - в — система знаний;
  - г — педагогическое воздействие.
7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:
  - а — Рим;
  - б — Китай;
  - в — Греция;
  - г — Египет.
8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:
  - а — в Олимпии;
  - б — в Спарте;
  - в — в Афинах.

9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
- а — они имели мировую известность;
  - б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
  - в — в период проведения игр прекращались войны;
  - г — они отличались миролюбивым характером соревнований.
10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:
- а — 5 лет;
  - б — 4 года;
  - в — 2 года;
  - г — 3 года.
11. Зимние игры проводятся:
- а — в зависимости от решения МОК;
  - б — в третий год празднуемой Олимпиады;
  - в — в течение последнего года празднуемой Олимпиады;
  - г — в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:
- а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
  - б — регулярное обращение к врачу;
  - в — физическую и интеллектуальную активность;
  - г — рациональное питание и закаливание.
13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:
- а — образ жизни;
  - б — наследственность;
  - в — климат.
14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:
- а — ожог;
  - б — тепловой удар;
  - в — перегревание;
  - г — солнечный удар.
15. Основными источниками энергии для организма являются:
- а — белки и минеральные вещества;
  - б — углеводы и жиры;
  - в — жиры и витамины;
  - г — углеводы и белки.
16. Рациональное питание обеспечивает:
- а — правильный рост и формирование организма;
  - б — сохранение здоровья;
  - в — высокую работоспособность и продление жизни;
  - г — все перечисленное.
17. Физическая работоспособность — это:
- а — способность человека быстро выполнять работу;
  - б — способность разные по структуре типы работ;
  - в — способность к быстрому восстановлению после работы;
  - г — способность выполнять большой объем работы.
18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:
- а — фагоцитарной устойчивостью;
  - б — бактерицидной устойчивостью;
  - в — специфической устойчивостью;
  - г — не специфической устойчивостью.
19. Что понимается под закаливанием:

- а — посещение бани, сауны;
- б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- г — укрепление здоровья.

20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

21. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

- а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- в — все перечисленное.

22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

- а — переоценивают свои возможности;
- б — следуют указаниям учителя;
- в — владеют навыками выполнения движений;
- г — не умеют владеть своими эмоциями.

23. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

- а — учителя, проводящего урок;
- б — классного руководителя;
- в — своих сверстников по классу;
- г — школьного врача.

24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- а — антропометрическими показателями;
- б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
- в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

25. Формирование человеческого организма заканчивается к:

- а — 14-15 годам;
- б — 17-18 годам;
- в — 19-20 годам;
- г — 22-25 годам.

26. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

- а — строго регламентированы;
- б — представляют собой игровую деятельность;
- в — не ориентированы на производство материальных ценностей;
- г — создают развивающий эффект.

27. Техникой движений принято называть:

- а — рациональную организацию двигательных действий;
- б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в — способ организации движений при выполнении упражнений;
- г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

- а — стойкость;
- б — гибкость;
- в — ловкость;
- г — бодрость;
- д — выносливость;



е — быстрота;

ж — сила.

29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

а — выносливость;

б — скоростно-силовые и координационные;

в — гибкость.

30. Ловкость — это:

а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;

б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

31. Быстрота — это:

а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б — способность человека быстро набирать скорость;

в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;

г — эластичность мышц и связок.

33. Сила — это:

а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

34. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;

в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г — способность сохранять заданные параметры работы.

35. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а — величиной их воздействия на организм;

б — напряжением определенных мышечных групп;

в — временем и количеством повторений двигательных действий;

г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

36. Активный отдых — это:

а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;

б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;

в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

37. Подводящие упражнения применяются:
- а — если обучающийся недостаточно физически развит;
  - б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
  - в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
  - г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.
38. Бег на дальние дистанции относится к:
- а — легкой атлетике;
  - б — спортивным играм;
  - в — спринту;
  - г — бобслею.
39. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:
- а — низкий старт;
  - б — высокий старт;
  - в — вид старта по желанию бегуна.
40. В переводе с греческого «гимнастика» означает:
- а — гибкий;
  - б — упражняю;
  - в — преодолевающий.
41. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:
- а — Осло;
  - б — Саппоро;
  - в — Сочи;
  - г — Ванкувере.
42. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:
- а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
  - б — генетикой и наследственностью человека;
  - в — влиянием социальных и экологических факторов;
  - г — двигательной активностью человека.
43. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:
- а — для мышц ног;
  - б — типа потягивания;
  - в — махового характера;
  - г — для мышц шеи.
44. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:
- а — через рот и нос попеременно;
  - б — через рот и нос одновременно;
  - в — только через рот;
  - г — только через нос.
45. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:
- а — 3 минуты;
  - б — 7 минут;
  - в — 5 минут;
  - г — 10 минут.
46. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:
- а — из зоны нападения;
  - б — с любой точки площадки;
  - в — из зоны защиты;
  - г — с любого места внутри трех очковой линии.

47. 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.
48. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:
- а — гимнастикой;
  - б — соревнованием;
  - в — видом спорта.
49. Основой методики воспитания физических качеств является:
- а — простота выполнения упражнений;
  - б — постепенное повышение силы воздействия;
  - в — схематичность упражнений;
  - г — продолжительность педагогических воздействий.
50. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):
- а — ползание;
  - б — лазанье;
  - в — прыжки;
  - г — метание;
  - д — группировка;
  - е — упор.
51. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):
- а — метание дротика;
  - б — ускорения;
  - в — толчок гири;
  - г — подтягивание;
  - д — кувырки;
  - е — стойка на одной руке.
52. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:
- а — сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;
  - б — сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
  - в — сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
  - г — сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.
53. Пять олимпийских колец символизируют:
- а — пять принципов олимпийского движения;
  - б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
  - в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
  - г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.
54. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):
- а — Вячеслав Фетисов;
  - б — Юрий Титов;
  - в — Александр Попов;
  - г — Александр Карелин.
55. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:
- а — биологический возраст;

б — календарный возраст;  
в — скелетный и зубной возраст.

56. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

а — асоциальное поведение;  
б — респективную привычку;  
в — вредную привычку;  
г — консеквентное поведение.

57. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:

а — 20-ой;  
б — 21-ой;  
в — 22-ой;  
г — 23-ой.

58. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

а - «с разбега»;  
б - «перешагиванием»;  
в - «перекатом»;  
г - «ножницами».

59. Гиподинамия — это:

а — пониженная двигательная активность человека;  
б — повышенная двигательная активность человека;  
в — нехватка витаминов в организме;  
г — чрезмерное питание.

60. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

а - «Быстрее, выше, сильнее»;  
б - «Главное не победа, а участие»;  
в - «О спорт — ты мир!».

<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	У1, ОК 1-11, ПК 1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 3.2, 3.
---	---

№ пп	Контрольное упражнение	оценки			
		5	4	3	2
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	7.0	7.2	7.4	7.6
2.	Прыжок в длину с места (см)	М 240	230	220	210
		Д 210	200	180	170
3.	Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	45	40	35	30
4.	Метание набивного мяча из положения сидя (см)	Д 600	550	500	450
		М 700	650	600	550
5.	Прием и передача в\б мяча двумя руками снизу (раз)	30	25	20	15
6.	Прием и передача в\б мяча двумя руками сверху (раз)	30	25	20	15
7.	Подача в\б мяча из 10 подач (кол-во раз)	10	9	8	7
8.	Бросок в кольцо со штрафной линии (из 10 бросков)	10-9	8-7	6-5	4

9.	Бег 100 м (сек.)	Д 15,0	15,5	16,0	16,5
		М 13,0	13,5	14,0	14,5
10	Бег 500 м (девушки) (мин.)	1,40	1,45	1,50	2,00
11	Бег 1000 м (юноши) (мин.)	3,00	3,05	3,10	3,15
12	Бег на лыжах 2 км (девушки), (мин.)	7,00	7,05	7,10	7,15
13	Бег на лыжах 3 км (юноши), (мин.)	8,00	8,05	8,10	8,15

<b>Промежуточная аттестация</b>	У1, 31-32, , ОК 1-11, ПК 1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 3.2, 3.3
---------------------------------	--

Вопросы к дифференцированному зачету:

1. Определение понятия «спорт», его взаимосвязь с физической культурой.
2. Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием систематических занятий физическими упражнениями.
3. Физические качества человека: сила (определение, основные характеристики силы, методика воспитания).
4. Понятие здорового образа жизни, его составляющие.
5. Изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием занятий физическими упражнениями.
6. Физические качества человека: выносливость (характеристика, методика воспитания выносливости).
7. Изменения в дыхательной системе под влиянием систематических физических упражнений.
8. Физические качества человека: быстрота (характеристика, особенности проявления в физических упражнениях, методика воспитания быстроты).
9. Гибкость человека (основные характеристики, условия развития гибкости в условиях тренировки).
10. Средства физической культуры.
11. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.
12. Внешняя среда и её воздействие на организм человека.
13. Факторы, определяющие здоровье человека.
14. Работоспособность и влияние на неё различных факторов.
15. Воспитание быстроты.
16. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
17. Средства физической культуры, обеспечивающие работоспособность человека.
18. Олимпийские игры (цели, задачи, основные отличия от других видов соревнований).
19. Основные задачи лечебной физической культуры.
20. Использование словесных и сенсорных методов при обучении движениям.
21. Воспитание гибкости.
22. Гигиена студента при занятиях физической культурой в вузе (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).
23. Игровой метод (особенности проведения, задачи и организация).
24. Мотивация профессиональной деятельности.
25. Основные средства физического воспитания.
26. Профилактика профессиональных заболеваний.
27. Производственная физическая культура, её цели и задачи.

28. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики.
29. Мотивация здорового образа жизни.
30. Стресс как разрушающий фактор.
31. Факторы поведения человека - причина многих заболеваний.
32. Отрицательные факторы в жизни студентов и пути их преодоления.
33. Негативное влияние алкоголя на здоровье женщин и детей.