

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.02.2025 16:39:19
Уникальный программный код:
e68634da050325a9234284dd96b4407b04e8

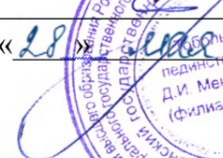
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)

Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«ТОБОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

« 28 »  Шилов С.П.
2022 г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для обучающихся по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих

46.01.03 Делопроизводитель

Форма обучения – очная

Физическая культура. Фонд оценочных средств рабочей программы дисциплины для обучающихся по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих 46.01.03 Делопроизводитель. Форма обучения – очная. Тобольск, 2022.

Фонд оценочных средств дисциплины разработан на основе ФГОС СПО (далее ФГОС), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.08.2013 № 639.

Рабочая программа учебной дисциплины опубликована на сайте Тобольского пединститута им. Д.И. Менделеева (филиала) ТюмГУ: Физическая культура. [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

© Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, 2022

© Гусева Татьяна Александровна, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|---|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ..... | 5 |
| 2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ..... | 7 |
| 3. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 8 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины – является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура» используется в профессиональной подготовке студентов по профессии 46.01.03 Делопроизводитель.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» входит в учебный цикл «Физическая культура».

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

уметь:

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

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 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|--------------|--|---|
| ОК 2,3, 6, 7 | 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 количества вариантов, заданий и т.п.) |
|-----|---|---|---|
| 1. | Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности | У1, З1, З2, ОК 2,3,6,7 | Контрольные нормативы |
| 2. | Промежуточная аттестация (5,6 семестр) | У1, З1-З2, ОК 2,3,6,7 | Тест (1 вариант 60 вопросов) |

3. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| |
|---|
| Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности |
|---|

| |
|----------------------------|
| Тема 1.1. Лёгкая атлетика. |
|----------------------------|

| |
|----------------|
| У1, ОК 2,3,6,7 |
|----------------|

| № пп | Контрольное упражнение | оценки | | | |
|---------|----------------------------|--------|------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 1. | Бег 100 м (сек.) | Д 15,0 | 15,5 | 16,0 | 16,5 |
| | | М 13,0 | 13,5 | 14,0 | 14,5 |
| 2. | Бег 500 м (девушки) (мин.) | 1,40 | 1,45 | 1,50 | 2,00 |
| 3. | Бег 1000 м (юноши) (мин.) | 3,00 | 3,05 | 3,10 | 3,15 |

| |
|----------------------------|
| Тема 1.2. Спортивные игры. |
|----------------------------|

| |
|----------------|
| У1, ОК 2,3,6,7 |
|----------------|

| № п п | Контрольное упражнение | оценки | | | |
|-------------|---|--------|-----|-----|----|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 1. | Прием и передача в\б мяча двумя руками снизу (раз) | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 2. | Прием и передача в\б мяча двумя руками сверху (раз) | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 3. | Подача в\б мяча из 10 подач (кол-во раз) | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 4. | Бросок в кольцо со штрафной линии (из 10 бросков) | 10-9 | 8-7 | 6-5 | 4 |

| |
|-----------------------------|
| Тема 1.3. Лыжная подготовка |
|-----------------------------|

| |
|----------------|
| У1, ОК 2,3,6,7 |
|----------------|

| № пп | Контрольное упражнение | оценки | | | |
|---------|-------------------------------------|--------|------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 1. | Бег на лыжах 2 км (девушки), (мин.) | 7,00 | 7,05 | 7,10 | 7,15 |
| 2. | Бег на лыжах 3 км (юноши), (мин.) | 8,00 | 8,05 | 8,10 | 8,15 |

| |
|---------------------------------------|
| Тема 1.4. Общая физическая подготовка |
|---------------------------------------|

| |
|----------------|
| У1, ОК 2,3,6,7 |
|----------------|

| № 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 |
| 9. | Бег 100 м (сек.) | Д 15,0 | 15,5 | 16,0 | 16,5 |
| | | М 13,0 | 13,5 | 14,0 | 14,5 |

Промежуточная аттестация -зачет (5-6 семестр)

Тест «Физическая культура и здоровый образ жизни человека»

Инструкция: Выберите один или несколько правильных ответов:

| Задание | Ключ | Компетенции |
|---|------|-------------|
| <p>1. Выберите правильный ответ. Достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека называются:</p> <p>а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;</p> <p>б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;</p> <p>в — физической культурой.</p> | В | ОК3 ОК6 |
| <p>2. Выберите правильный ответ. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):</p> <p>а — спорт;</p> <p>б — система физического воспитания;</p> <p>в — физическая культура.</p> | Б | ОК2 ОК3 |
| <p>3. Выберите правильный ответ. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:</p> <p>а — развитие;</p> <p>б — закаленность;</p> <p>в — тренированность;</p> <p>г — подготовленность.</p> | В | ОК6 ОК7 |
| <p>4. Выберите правильный ответ. К показателям физической подготовленности относятся:</p> <p>а — сила, быстрота, выносливость;</p> <p>б — рост, вес, окружность грудной клетки;</p> <p>в — артериальное давление, пульс;</p> <p>г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.</p> | А | ОК6 ОК7 |
| <p>5. Выберите правильный ответ. Какая страна является родиной Олимпийских игр:</p> <p>а — Рим;</p> <p>б — Китай;</p> <p>в — Греция;</p> <p>г — Египет.</p> | В | ОК3 ОК6 |
| <p>6. Выберите правильный ответ. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:</p> <p>а — в Олимпии;</p> <p>б — в Спарте;</p> <p>в — в Афинах.</p> | А | ОК6 ОК7 |
| <p>7. Выберите правильный ответ. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира, каким действиям они способствовали:</p> <p>а — они имели мировую известность;</p> <p>б — в них принимали участие атлеты со всего мира;</p> <p>в — в период проведения игр прекращались войны;</p> <p>г — они отличались миролюбивым характером соревнований.</p> | В | ОК3 ОК6 |

| | | |
|---|---|---------|
| 8. Выберите правильный ответ. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые: а — 5 лет; б — 4 года; в — 2 года; г — 3 года. | Б | ОК2 |
| 9. Выберите правильный ответ. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека: а — образ жизни; б — наследственность; в — климат. | А | ОК3 ОК6 |
| 10. Выберите правильный ответ. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть: а — ожог; б — тепловой удар; в — перегревание; г — солнечный удар. | Б | ОК2 ОК3 |
| 11. Выберите правильный ответ. Рациональное питание обеспечивает: а — правильный рост и формирование организма; б — сохранение здоровья; в — высокую работоспособность и продление жизни; г — все перечисленное. | Г | ОК2 ОК3 |
| 12. Выберите правильный ответ. К объективным критериям самоконтроля можно отнести: а — самочувствие, аппетит, работоспособность; б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию; в — нарушение режима, наличие болевых ощущений. | Б | ОК2 ОК7 |
| 13. Выберите правильный ответ. 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 | В | ОК3 ОК6 |
| 14. Выберите правильный ответ. 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. | Б | ОК6 ОК7 |
| 15. Выберите и укажите из предложенного списка неправильно названное физическое качество: а — гибкость; б — ловкость; в — бодрость г — выносливость д — быстрота; е — сила. | В | ОК3 ОК6 |
| 16. Выберите правильный ответ. Быстрота — это: | А | ОК2 ОК3 |

| | | |
|---|---|-----------------|
| <p>а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;</p> <p>б — способность человека быстро набирать скорость;</p> <p>в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.</p> | | |
| <p>17. Выберите правильный ответ. Гибкость – это:</p> <p>а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;</p> <p>б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;</p> <p>в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;</p> <p>г — эластичность мышц и связок.</p> | В | ОК6 ОК7 |
| <p>18. Выберите правильный ответ. Подводящие упражнения применяются:</p> <p>а — если обучающийся недостаточно физически развит;</p> <p>б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;</p> <p>в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;</p> <p>г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.</p> | В | ОК2 ОК6 |
| <p>19. Выберите правильный ответ. Бег на дальние дистанции относится к:</p> <p>а — легкой атлетике;</p> <p>б — спортивным играм;</p> <p>в — спринту;</p> <p>г — бобслею.</p> | А | ОК2 ОК3 ОК6 ОК7 |
| <p>20. Выберите правильный ответ. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:</p> <p>а — низкий старт;</p> <p>б — высокий старт;</p> <p>в — вид старта по желанию бегуна.</p> | Б | ОК6 ОК7 |
| <p>21. Выберите правильный ответ. В переводе с греческого «гимнастика» означает:</p> <p>а — гибкий;</p> <p>б — упражняю;</p> <p>в — преодолевающий.</p> | А | ОК3 ОК6 |
| <p>22. Выберите правильный ответ. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:</p> <p>а — через рот и нос попеременно;</p> <p>б — через рот и нос одновременно;</p> <p>в — только через рот;</p> <p>г — только через нос.</p> | В | ОК6 ОК7 |
| <p>23. Выберите правильный ответ. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:</p> <p>а — 3 минуты;</p> | В | ОК6 ОК7 |

| | | |
|---|---|---------|
| б — 7 минут; в — 5 минут; г — 10 минут. | | |
| 24. Выберите правильный ответ. 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 «трёхочковой» линии. | Г | ОК2 ОК7 |
| 25. Выберите правильный ответ. Какое максимальное количество ударов (передач) предоставлено правилами волейбола каждой команде во время игры для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке): а — 2; б — 4; в — 3; г — 5. | В | ОК2 ОК3 |
| 26. Выберите правильный ответ. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть: а — гимнастикой; б — соревнованием; в — видом спорта. | Б | ОК2 ОК7 |
| 27. Выберите правильный ответ. Основой методики воспитания физических качеств является: а — простота выполнения упражнений; б — постепенное повышение силы воздействия; в — схематичность упражнений; г — продолжительность педагогических воздействий. | Б | ОК2 ОК7 |
| 28. Выберите правильный ответ. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является: а — биологический возраст; б — календарный возраст; в — скелетный и зубной возраст. | А | ОК2 ОК7 |
| 29. Выберите правильный ответ. 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. | В | ОК6 ОК7 |
| 30. Выберите правильный ответ. Как звучат три слова, выражающие устремления олимпийского движения и являющиеся олимпийским девизом а - «Быстрее, выше, сильнее»; б - «Главное не победа, а участие»; в - «О спорт — ты мир!». | А | ОК2 ОК7 |

