



**Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Иркутский государственный университет»
Кафедра гуманитарных дисциплин и иностранных языков**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 Физическая культура**

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация выпускника - бухгалтер

Форма обучения очно-заочная с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (частично)

**Рекомендовано кафедрой
гуманитарных дисциплин и
иностраных языков:
Протокол № 8 от 03 мая 2023 г.**

Зав. кафедрой

А.Ю. Сулова

Иркутск 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ | 3 |
| 2. СТРУКТУРА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ | 4 |
| 3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ | 5 |
| 4. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ | 13 |
| 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ | 14 |

1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонды оценочных средств по дисциплине «ОГСЭ.05 Физическая культура» разработаны для специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» и являются приложением к рабочей программе дисциплины. Фонды оценочных средств (ФОС) позволяют оценить достижение запланированных по отдельным дисциплинам результатов обучения.

Обучающийся, освоивший дисциплину ОГСЭ.05 Физическая культура, должен обладать следующими общими компетенциями (далее – ОК), соответствующими основным видам деятельности, предусмотренным ФГОС СПО по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»:

| Код ОК | Умения | Знания |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> | <p>распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p> | <p>актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p> |
| <p>ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;</p> | <p>определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска</p> | <p>номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p> |
| <p>ОК 03 Планировать и реализовывать собственное</p> | <p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной</p> | <p>содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная</p> |

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| профессиональное и личностное развитие; | деятельности; применять современную научную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования. | терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования |
| ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами; | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения |

При разработке фондов оценочных средств программы «ОГСЭ.05 Физическая культура» использованы:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Положение о ФОС для контроля знаний обучающихся по программам среднего профессионального образования в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Иркутский государственный университет».

2. СТРУКТУРА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| №п/п | Тема из рабочей программы | Наименование оценочного средства | Компетенции |
|------|---------------------------|----------------------------------|-------------|
|------|---------------------------|----------------------------------|-------------|

| | | | |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | Тема 1. Легкая атлетика | Устный опрос, тест, самостоятельная работа | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| 2 | Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов | Устный опрос, тест, самостоятельная работа | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| 3 | Тема 3. Спортивные игры | Устный опрос, тест, самостоятельная работа | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| 4 | Тема 4. Виды спорта (по выбору) | Устный опрос, тест, самостоятельная работа | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
| 5 | Тема 5. Силовая подготовка | Устный опрос, тест, самостоятельная работа | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |

3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Критерии оценивания упражнений по видам спорта для проведения текущего контроля по дисциплине «ОГСЭ.05 Физическая культура»

Лёгкая атлетика

| Физические способности | Контрольные упражнения | Оценка | 1 год обучения | | 2 год обучения | | 3 год обучения | |
|------------------------|------------------------|--------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|
| | | | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м | 5 | 14,0 | 16,5 | 13,8 | 16,2 | 13,2 | 16,0 |
| | | 4 | 14,5 | 17,5 | 14,0 | 16,5 | 14,0 | 16,5 |
| | | 3 | 15,0 | 18,0 | 14,5 | 17,5 | 14,3 | 17,0 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 5 | 230 | 165 | 240 | 180 | 245 | 185 |
| | | 4 | 220 | 145 | 230 | 165 | 230 | 170 |
| | | 3 | 210 | 140 | 215 | 145 | 220 | 150 |
| Выносливость | Бег 500 метров | 5 | | 2.00 | | 1.58 | | 1.55 |
| | | 4 | | 2.05 | | 2.03 | | 2.01 |
| | | 3 | | 2.15 | | 2.10 | | 2.08 |
| | Бег 1000 метров | 5 | 3.30 | | 3.25 | | 3.20 | |
| | | 4 | 3.40 | | 3.35 | | 3.30 | |
| | | 3 | 4.00 | | 3.45 | | 3.40 | |
| Выносливость | | 5 | 13,30 | 11,30 | 12,30 | 11,00 | 11,30 | 11,00 |
| | | 4 | 14,00 | 12,00 | 13,30 | 12,00 | 12,00 | 12,00 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Бег 3000 м (юноши) Бег 2000 м (девушки) | 3 | 15,00 | 13,00 | 14,30 | 12,30 | 13,30 | 12,20 |
|-----------------------------------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

Настольный теннис

| Контрольные упражнения | Оценка | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---|---|---------|---|---|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Подача, выполняется любым способом: 6 подач | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. Подача выполняется любым способом, поочередно в правую и левую часть стола: 6 подач | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2. Учебная игра | | | | | | |

Баскетбол

| Контрольные упражнения | Оценка | | | | | |
|-----------------------------------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|------|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. Ведение мяча на 20 м (сек) | 8,2 | 8,6 | 9,0 | 9,2 | 9,6 | 10,2 |
| 2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с. | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| 3. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с. | 12 | 14 | 16 | 12 | 14 | 16 |
| 4. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с. | 12 | 14 | 16 | 12 | 14 | 16 |
| 5. Штрафные броски: 10 бросков – оценка | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 6. Двухсторонняя игра. | | | | | | |

Мини – футбол

1. Техника передвижения.
2. Удары по мячу ногой.
3. Остановка мяча.
4. Ведение мяча.
5. Обманные движения ногами и туловищем (финты).
6. Отбирание мяча.

Волейбол

| Контрольные упражнения | Оценка | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---|---|---------|---|---|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет. | | | | | | |
| 3. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр). | 9 | 7 | 5 | 8 | 6 | 4 |
| 4. Верхняя прямая подача: из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию) | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 5. . Чередование верхней и нижней передачи –10 передач над собой с перемещением по ширине площадки. | 9 | 7 | 5 | 8 | 6 | 4 |
| 3. Двухсторонняя игра. | | | | | | |

Типовые задания теста:

Вариант № 1

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) *физической культуры;*
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) *человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.*

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой
- б) стретчингом
- в) *гибкостью*
- г) акробатикой

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

- А) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) *функциональную.*

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) *сохранение и улучшение здоровья людей;*
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) *снижать;*
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;

- б) ловкость;
 - в) быстроту;
 - г) выносливость.
8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на
- а) координацию;
 - б) быстроту;
 - в) выносливость
 - г) гибкость.
9. Формами производственной гимнастики являются:
- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
 - б) упражнения на снарядах;
 - в) игра в настольный теннис;
 - г) подвижные игры.
10. Основными признаками физического развития являются:
- а) антропометрические показатели;
 - б) социальные особенности человека;
 - в) особенности интенсивности работы;
 - г) хорошо развитая мускулатура..

Вариант № 2

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Дайте определение физической культуры:
 - а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
 - б) Физическая культура – средство отдыха;
 - в) *Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;*
 - г) Физическая культура – средство физической подготовки.
2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:
 - а) частота сердечных сокращений;
 - б) результаты выполнения тестов;
 - в) тренировочные нагрузки;
 - г) *все вместе.*
3. Что такое закаливание?
 - А). *Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.*
 - Б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
 - в). Перечень процедур для воздействия на организм холода
 - г). Купание в зимнее время
4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
 - а) 60–90 уд./мин.;
 - б) 90–150 уд./мин.;
 - в) 150–170 уд./мин.;
 - г) 170–200 уд./мин.
5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий – это:
 - а) бокс;
 - б) *ходьба и бег;*
 - в) спортивная гимнастика;
 - г) единоборства.

6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.

3. упражнения «на выносливость».
4. упражнения «на быстроту и гибкость».
5. упражнения «на силу».
6. дыхательные упражнения.

А) 1,2,5,4,3,6; ; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6

7. Что такое здоровый образ жизни?

А). Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья

б). Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс

в). *Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья*

г) Отсутствие болезней.

8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

а) *связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;*

б) всестороннего развития личности;

в) оздоровительной направленности;

г) здорового образа жизни.

9. Что такое личная гигиена?

А) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.

Б) *совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.*

В) правила ухода за телом, кожей, зубами.

Г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

10. Назовите основные двигательные качества?

А) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.

Б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.

В) *гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.*

Г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Вариант № 3

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

а) профессиональная подготовка;

б) профессионально-прикладная подготовка;

в) *профессионально-прикладная физическая подготовка;*

г) спортивно – техническая подготовка.

2. Целью ППФП является:

а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;

б) содействие формированию физической культуры личности;

в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;

г) *все вышеперечисленное.*

3. Что такое двигательная активность?
- количество движений, необходимых для работы организма.
 - занятие физической культурой и спортом.*
 - выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.
 - любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.
4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:
- самонаблюдение;
 - самоконтроль;*
 - самочувствие;
 - все вышеперечисленное.
5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).
- Прыжки и бег
 - Потягивания.
 - Упражнения для мышц ног
 - Упражнения для мышц туловища
 - Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
 - Дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- 1,2,3,4,5,6, ; б)3,5,1,4,2,6; в)2,5,4,3,1,6; г)6,4,1,3,2,5.
6. Недостаток двигательной активности людей называется:
- гипертонией
 - гипердинамией
 - гиподинамией*
 - гипотонией
7. Под гибкостью как физическим качеством понимается...
- комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
 - способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;*
 - комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
 - эластичность мышц и связок.
8. Под выносливостью как физическим качеством понимается...
- комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
 - комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
 - способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;*
 - способность сохранять заданные параметры работы.
9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...
- мала и ее следует увеличить;*
 - переносится организмом относительно легко;
 - достаточно большая, но ее можно повторить;
 - чрезмерная и ее надо уменьшить.
10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?

а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.

б) *режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.*

в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

Вариант № 4

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов.

Отметь выбранный вариант ответа.

1. Физическая культура представляет собой...

а) учебный предмет;

б) выполнение упражнений;

в) процесс совершенствования возможностей человека;

г) *часть человеческой культуры.*

2. Физическими упражнениями называются...

а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

б) *двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;*

в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

а) 120 — 130 ударов в минуту;

б) 130 — 140 ударов в минуту;

в) *140 — 150 ударов в минуту;*

г) *свыше 150 ударов в минуту.*

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

а) занятия легкой атлетикой;

б) занятия лыжной подготовкой;

в) *общая физическая подготовка;*

г) специальная физическая подготовка.

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;

б) конфликты с окружающими;

в) *злоупотребление алкоголем;*

г) несоблюдение режима дня.

6. 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.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) выносливость.

8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

А). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.

Б). Вода, белки, жиры и углеводы.

В). Белки, жиры, углеводы.

Г). Жиры и углеводы.

9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

а) на формирование правильной осанки;

б) на гармоническое развитие человека;

в) на всестороннее развитие физических качеств;

г) на достижение высоких спортивных результатов.

10. Динамометр служит для измерения показателей:

а) роста;

б) жизненной емкости легких;

в) силы воли;

г) силы кисти.

Критерии оценивания теста

| Требования: количество выполненных заданий в % | Оценка |
|---------------------------------------------------|-----------------------|
| 86 – 100 | «отлично» |
| 71 – 85 | «хорошо» |
| 56 – 70 | «удовлетворительно» |
| От 55 и меньше | «неудовлетворительно» |

Примерный перечень вопросов на зачет по дисциплине «ОГСЭ.05 Физическая культура»

1. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
4. Культура межличностных отношений.
5. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
7. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
8. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
9. Спринтерские дистанции.
10. На каких дистанциях используют низкий старт.
11. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
12. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
13. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
14. Стайерские дистанции.
15. Легкая атлетика-королева спорта.
16. История физической культуры.
17. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.
18. Правила техники безопасности на занятиях.
19. Физические качества и их связь с общим развитием.

20. Предупреждение травм.
21. Какие способы держания ракетки вы знаете?
22. Перечислите основные технические приемы игры в настольный теннис?
23. С чего начинается игра?
24. Сколько партий в игре?
25. До какого счета играется одна партия?
26. Сколько подач подряд выполняет один игрок?
27. Какие физические качества развивает игра?
28. Что такое «подрезка»?
29. Что такое «накат»?
30. Что такое «топ-спин»?
31. Размеры баскетбольной площадки?
32. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
33. Сколько длится баскетбольный матч?
34. Что такое тайм-аут?
35. Что такое «фол»?
36. Что такое «заслон»?
37. Что такое «дриблинг»?
38. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
39. Какие физические качества развивает игра?
40. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»
41. Размеры мини – футбольной площадки?
42. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
43. Сколько длится мини – футбольный матч?
44. Перечислите основные технические приемы игры в мини – футбол.
45. Какие физические качества развивает игра?
46. С чего начинается игра?
47. Сколько таймов в мини – футболе?
48. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
49. Размеры волейбольной площадки.
50. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
51. Как осуществляется переход?
52. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
53. Сколько партий играется в волейболе?
54. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
55. Сколько времени даётся игроку на подачу?
56. До какого счета ведётся игра в одной партии?
57. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
58. Какие физические качества развивает игра?

4. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ

| Оценка | Уровень освоенности знаний и умений | Сформированность компетенций |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено | К аттестации допускаются обучающиеся при условии выполнения предусмотренных контрольных тестов по профессионально-прикладной физической подготовке с оценкой не менее «удовлетворительно». Итоговая отметка складывается из оценки практических умений и | При наличии у обучаемого более 50% сформированных компетенций по дисциплине, при имеющейся |

| | | |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| | навыков и теоретических знаний. Итоговая отметка выставляется в пользу студента. | возможности формирования компетенций на последующих этапах обучения |
| Не зачтено | Обучающимся не выполнены предусмотренные контрольные тесты по профессионально-прикладной физической подготовке. Не пройдено тестирование. Итоговая отметка складывается из оценки практических умений и навыков и теоретических знаний. | При наличии у обучающегося сформированных компетенций по дисциплине менее 50% компетенций |

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется по итогам текущего контроля и промежуточной аттестации.

1. Текущий контроль.

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся.

Текущий контроль проводится как:

- контроль тематический – по итогам изучения определенных тем;
- рубежный – контроль определенного раздела или нескольких разделов, перед тем,

как приступить к изучению очередной части учебного материала.

Контроль самостоятельной работы осуществляется в течение всего обучения. Формы контроля: опрос; сообщения (доклады), контрольные задания, тестовые задания; практические задания и пр.

2. Промежуточная аттестация.

Цель промежуточной аттестации: проверка базовых знаний дисциплины и практических навыков, полученных при изучении дисциплины и уровня сформированности компетенций.

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины. Промежуточная аттестация проводится по итогам семестра в соответствии с учебным планом, ОПОП и календарным учебным графиком. Учебным планом по данной дисциплине предусмотрен зачет.

Полученная оценка учитывает совокупные (промежуточные и окончательные) результаты обучения по дисциплине. В результате проведения зачета обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка результатов обучения по дисциплине проводится на основе результатов тестирования или собеседования.

Перечень оценочных средств

| № п/п | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде |
|--------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1. | Контрольные упражнения (по видам спорта) | Выполнение контрольных упражнений по легкой атлетике и игровым видам спорта | Экспертная оценка результатов |

| | | | |
|----|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. | Собеседование | Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. дисциплины | Вопросы по темам/разделам |
| 3. | Тест | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося | Фонд тестовых заданий |
| 4. | Зачет | Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по учебной дисциплине | Перечень вопросов и заданий для подготовки к промежуточной аттестации. Банк тестовых заданий к зачету |

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 69 от 05.02.2018 г.

Автор ФОС  В.М. Максимова

Зав. кафедрой
гуманитарных дисциплин и иностранных языков



А.Ю. Сулова