

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
(ЧОУ ВО «СПИ»)**



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УВР
П.Ф.Зубаилова
«29» мая 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ОГСЭ.05. Физическая культура

для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация

Бухгалтер

Форма обучения – заочная

Дербент 2023

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение высшего образования «Социально-педагогический институт» (ЧОУ ВО «СПИ»)

Разработчик:

Ст. преподаватель ПЦК Гд Р.Т. Абасов
(занимаемая должность) (степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Гуманитарных дисциплин

«29» мая 2023 г., протокол № 10

Председатель ПЦК А.Д. Давудов
(степ., инициалы, фамилия)

Содержание

1. Общая характеристика фонда оценочных средств.....	4
2. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины.....	4
3. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации.....	9
4. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине	10
5. Информационное обеспечение обучения.....	12

1. Общая характеристика фонда оценочных средств

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общий гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08	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
ЛР 2	Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России.	
ЛР 10	Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России; готовый оказать поддержку нуждающимся.	

1.3. Количество часов на освоение дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося **160** часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося **24** часа;
- самостоятельная работа обучающегося **136** часов.

2. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих компетенций в рамках освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

В соответствии с учебным планом специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура» предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

2.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» происходит при использовании предусмотренных рабочей программой форм контроля, в числе которых могут быть:

- устный и письменный опрос,
- выполнение и защита практических работ,
- выполнение тестовых заданий;
- проверки выполнения самостоятельной работы студентов.

2.1.1. Комплект материалов для оценки сформированности общих компетенций учебной дисциплины в форме выполнения и защиты практических работ

Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения общими компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины ОГСЭ.05. «Физическая культура».

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Практические занятия

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
2. Бег на короткие дистанции 60 м.; 100 м. Низкий старт. Техника финиширования.

Тема 2.2 Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции.

Практические занятия

1. Бег на короткие дистанции 60 м.; 100 м. Низкий старт. Техника финиширования

Тема 2.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Практические занятия

1. Основные слагаемые прыжка в длину: мощный толчок, техничный полёт и приземление.
2. Специальные упражнения.

Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.

Практические занятия

1. Техника прыжка.

Тема 2.5. Техника бега на средние дистанции.

Практические занятия

1. Бег 400 м; бег 30-60 м. 2/3 силы; бег по виражу с ускорением 3x100 м.

Тема 2.6. Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Практические занятия

1. Бег 400 м; бег 30-60 м. 2/3 силы; бег по виражу с ускорением 3x100 м.

Тема 2.7. Техника метания гранаты.

Практические занятия

1. Метание гранаты.
2. Подводящие упражнения

Тема 2.8. Совершенствование техники метания гранаты.

Практические занятия

1. Метание гранаты.
2. Подводящие упражнения

Тема 2.9. Техника толкания ядра.

Практические занятия

1. Толкание ядра в дальность.
2. Подводящие упражнения.

Тема 2.10. Совершенствование техники толкания ядра.

Практические занятия

1. Толкание ядра в дальность.
2. Подводящие упражнения.

Тема 2.11. Техника прыжка в длину с разбега.

Практические занятия

1. Техника отталкивания в прыжках.
2. Техника разбега, полета и приземления.

Тема 2.12. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега

Практические занятия

1. Техника отталкивания в прыжках.
2. Техника разбега, полета и приземления.

2.1.2. Комплект материалов для оценки сформированности общих компетенций учебной дисциплины в форме тестового задания.

1. Назначение тестовых заданий. Тестирование проводится с целью выявления уровня знаний студентов, степени усвоения ими учебного материала и определения на этой основе направления дальнейшего совершенствования работы.

2. Содержание тестовых заданий.

По учебной дисциплине «Физическая культура» разработаны тестовые задания по основным темам, в соответствии с требованиями, предъявляемыми к знаниям и умениям студентов.

Перечень тестовых заданий по изучаемым темам:

Укажите правильный вариант ответа

Вариант 1.

1. Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований ?

- а) низкий старт;
- б) высокий старт;
- в) вид старта по желанию бегуна.

2. Каждой команде во время игры сколько предоставлено передач или ударов для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке) в волейболе?

- а) 2;
- б) 4;
- в) 3;
- г) 5.

3. 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.

4. Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?

- а) Америка;
- б) Финляндия;
- в) Германия;
- г) Россия.

5. С чего начинается игра в баскетболе?

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге.

6. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а) в Олимпии;
- б) в Спарте;
- в) в Афинах

7. Назовите размеры волейбольной площадки:

- а) 6м x 9м;
- б) 6м x 12м;
- г) 9м x 12м;
- д) 9м x 18м.

8. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?

- а) с низкого старта;
- в) с хода;
- б) с высокого старта;
- г) с опорой на одну руку.

9. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

10 Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а) физическую и интеллектуальную активность;
- б) регулярное обращение к врачу;
- в) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- г) рациональное питание и закаливание.

Вариант 2.

1. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) толкают
- б) бросают
- в) метают
- г) запускают

2 Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

- а) старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование.
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) набор скорости, финиш;
- г) старт, разгон, финиширование;

3. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

- а) лавровый венок
- б) венок из ветвей оливкового дерева;
- в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
- г) звание почётного гражданина;

4. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

- а) согнув ноги;
- в) согнувшись;
- б) прогнувшись;
- г) ножницы.

5. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

- а) ходьбу и бег;
- в) многоборье.
- б) прыжки и метания;
- г) опорные прыжки;

6. Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?

- а) предварительного вращения;
- в) скачка;
- б) разбега;
- г) прыжка.

7. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 4

8. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

9. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора?

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) результат засчитывается;
- в) попытка засчитывается, а результат нет;
- г) спортсмен снимается с соревнований.

10. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) метают
- б) бросают
- в) толкают

г) запускают

2.1.3. Комплект материалов для оценки сформированности общих компетенций по виду профессиональной деятельности в форме проверки выполнения самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний, овладение общими компетенциями.

Тематика самостоятельной работы:

1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.
3. Составить комплекс УГГ
4. Написать конспект «Подводящие, специальные беговые упражнения, бег с ускорением; бег по виражу»
5. Написать реферат по теме «Основы методики развития скоростных качеств».
6. Секционное занятие.
7. Написать реферат по теме «Основы методики развития ловкости».
8. Составить презентацию по теме «Толкание ядра»
9. Составить кроссворд по теме «Олимпийские и Параолимпийские игры»
10. Составить презентацию по теме «Организация и методика проведения закаливающих процедур».
11. Составить конспект по теме «Техника бега в дождливую, солнечную погоду».
12. Составление комплексов общеразвивающихся упражнений
13. Составить кроссворд на тему: «Летние олимпийские игры»
14. Составить презентацию по теме «Техника безопасности на занятиях гимнастикой»
15. Написать реферат по теме «Основы методики регулирования эмоциональных состояний»
16. Написание реферата по теме «Выполнение упражнений с предметами» (предмет по выбору учащихся)
17. Написать реферат по теме: «Основы методики оценки и коррекции телосложения»
18. Составление студентами вольных упражнений на 32 счета из ранее пройденных элементов.
19. Составить конспект по теме: «Физические качества человека»
Составить конспект: «Обучение жестикуляции главного и боковых судей. Судейство»
20. Написать реферат по теме «Техника выполнения штрафного броска».
21. Составить презентацию по теме «Оказание первой медицинской помощи на занятиях физической культуры»
22. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.

3. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

При оценивании практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее: качество выполнения практической части работы; качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Каждый вид работы оценивается по пяти бальной шкале.

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; научно-понятийным аппаратом; за умение практически применять теоретические знания, качественно выполнять все виды практических работ, высказывать и обосновывать свои суждения.

«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает и выполняет его не полно, непоследовательно, допускает неточности в работе, в применении теоретических знаний на практике.

«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания по дисциплине, допускает ошибки, не может практически применять теоретические знания.

Выполнение тестовых заданий оцениваются по 5-тибалльной шкале

Оценка «5» (отлично) выставляется за 90-100% правильных ответов.

Оценка «4» (хорошо) выставляется за 70-89% правильных ответов.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется за 50-69% правильных ответов.

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется, если правильных ответов меньше 50%.

4. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОГСЭ.05. «Физическая культура» проводится в форме дифференцированного зачета, зачета.

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране
6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок
15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
18. Энергообеспечение мышечного сокращения.
19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ. 22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.

23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
26. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
27. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
28. Средства физической культуры.
29. Принципы физического воспитания.
30. Методы физического воспитания.
31. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
32. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
33. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
34. Как определить уровень физической подготовленности?
35. Раскройте основы методики самомассажа.
36. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
37. Каковы задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?
38. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки. 39. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
40. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
41. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения. 42. Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.
43. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
44. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
45. Методика воспитание силы.
46. Методика воспитание быстроты.
47. Методика воспитание выносливости.
48. Методика воспитание гибкости.
49. Методика воспитание ловкости.
50. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
51. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
52. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
53. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
54. Значение и оценка состояния дыхательной системы.
55. Значение и оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
56. Значение и оценка физической подготовленности.
57. Значение и оценка физического развития.
58. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
59. Физическая культура с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
60. Бег как средство физической культуры.

5. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин и др. ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592>
3. Педагогика физической культуры: курс лекций : [16+] / авт.-сост. Н. В. Минникаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – 111 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574106>

Дополнительная литература:

1. Физическая культура: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с.: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>
2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>
3. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол: [16+] / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с.: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>

Электронные ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» // www.biblioclub.ru/.

Справочно-правовые системы

1. Консультант Плюс