

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Поверинов Игорь Егорович
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 21.03.2024 16:52:51
Уникальный программный ключ:
6d465b936eef331cede482bde60128076218692f016463815672a2eab0de1b

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова»)

Юридический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

Утвержден в составе основной
профессиональной образовательной
программы подготовки специалистов
среднего звена

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальностям среднего профессионального образования

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Форма обучения: **очная**

Год начала подготовки: **2023**

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательного цикла «29» марта 2023 г., протокол № 8.

Председатель комиссии А.М. Иванова

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для промежуточной аттестации результатов освоения учебного предмета **ОУП.10 Физическая культура** обучающимися по специальности среднего профессионального образования

Составитель преподаватель кафедры: Пьянзина Надежда Николаевна, доцент кафедры физической культуры и спорта.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта оценочных средств
2. Комплект материалов оценочных средств
 - 2.1. Задания для экзаменуемого
3. Пакет экзаменатора
 - 3.1. Условия проведения промежуточной аттестации
 - 3.2. Критерии оценки
 - 3.3. Критерии оценки компетенций
 - 3.4. Эталоны ответов

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Назначение:

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для промежуточной аттестации результатов освоения учебного предмета **ОУП.10 Физическая культура**.

Форма контроля: дифференцированный зачет

Знания и умения, подлежащие проверке:

№	Наименование	Метод контроля
Умения:		
У 1.	использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	<i>Тестирование, решение задач, дифференцированный зачет</i>
У 2.	владеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
У 3.	владеть доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	
У 4.	владеть доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности	
Знания:		
3. 1	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	
3. 2	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	
3. 3	основы здорового образа жизни	
3. 4	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
3. 5	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	

Личностные результаты, подлежащие оценке достижения:

ЛР 29	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	<i>положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам</i>
ЛР 32	Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, predeterminedенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.	<i>самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов; ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности</i>

Ресурсы, необходимые для оценки:

Помещение: учебный кабинет, спортивный зал.

- Инвентарь: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические снаряды (перекладина, брусья,), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомеры;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Оборудование: столы, стулья, доска.

Норма времени: 90 минут.

2. КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В состав комплекта материалов оценочных средств входят задания для экзаменуемых и пакет экзаменатора. Предложенные задания ориентированы на проверку сформированных у обучающегося компетенций

2.1 Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету

1. Закаливание как способ благоприятного воздействия на организм.

Ответ: закаливание — это система мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).

2. Олимпийская символика - талисман.

Ответ: в качестве талисмана может выступать любое существо, отражающее особенности культуры народа страны, принимающей Олимпиаду. Это может быть животное, человек, мифологический или сказочный персонаж.

3. Средства физического воспитания.

Ответ: физическое упражнение – основное средство физического воспитания, как особый вид двигательной деятельности при помощи которого осуществляется направленное воздействие на физическое развитие занимающихся.

4. Врачебный контроль в процессе физического воспитания и спорта высоких достижений.

Ответ: Основой врачебного контроля является комплексное обследование, которое должно дать наиболее полную характеристику состояния занимающихся.

5. С какой периодичностью проводятся современные Олимпийские игры?

Ответ: олимпийские игры проводятся каждые четыре года, чередуясь между летними и зимними Олимпийскими играми каждые два года в течение четырехлетнего периода.

6. Какие из упражнений являются дисциплиной легкой атлетики?

Ответ: легкая атлетика - вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения. Она включает в себя 5 видов физических упражнений: ходьбу, бег, прыжки (в высоту, с шестом, в длину), метание и многоборье.

7. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости.

Ответ: гимнастика.

8. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

Ответ: общая выносливость.

9. Привычная поза человека в вертикальном положении.

Ответ: осанка.

10. К какому виду гимнастики относится утренняя гигиеническая гимнастика?

Ответ: к оздоровительной гимнастике.

11. Что отражает показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС)?

Ответ: наиболее доступным показателем состояния сердечно-сосудистой системы является пульс (частота сердечных сокращений). В состоянии покоя пульс зависит от пола, возраста и функционального состояния.

12. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

Ответ: по часовой стрелке.

13. С какого расстояния пробивается "пенальти" в футболе?

Ответ: 11 м.

14. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру.

Ответ: подача мяча в волейболе - технический приём, при помощи которого мяч вводится в игру.

15. Физические качества в физическом воспитании.

Ответ: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

16. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает?

Ответ: упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек.

17. Физическое качество - выносливость.

Ответ: способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется выносливостью.

18. Общероссийская молодежная организация, призванная развивать массовый студенческий спорт.

Ответ: Ассоциация студенческих спортивных клубов России или АССК – это общероссийская коалиция, цель которой стимулировать студенческую молодежь к массовому спорту.

19. Понятие «спорт».

Ответ: спорт – составная часть физической культуры. Это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нём ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека.

20. Физическая рекреация.

Ответ: использование отдыха, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения) называется физической рекреацией.

21. Классификация упражнений. Циклические и ациклические упражнения.

Ответ: к ациклическим относятся такие упражнения, на протяжении выполнения которых резко меняется характер двигательной активности. Упражнениями такого типа являются все спортивные игры, спортивные единоборства, метания и прыжки, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения на водных и горных лыжах, в

фигурном катании на коньках. Циклические упражнения - это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный акт. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля.

22. Состав крови.

Ответ: состоит из жидкой среды – плазмы – и взвешенных в ней форменных элементов (клеток и производных от клеток): эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов.

23. Физическое качество - мышечная сила.

Ответ: сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий обозначается, как сила.

24. Физическое качество - выносливость. Общая выносливость.

Ответ: способность человека длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышц называется общей выносливостью.

25. Проведение беговых видов на стадионе.

Ответ: бег на дистанциях до 110 м включительно проводится по прямой беговой дорожке, на остальных дистанциях бег и ходьба проводятся по круговой дорожке в направлении против часовой стрелки.

2.2 Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации

1. Утренняя гигиеническая гимнастика относится к:

- 1) Спортивной гимнастике.
- 2) Образовательно-развивающей гимнастике.
- 3) Производственной гимнастике.
- 4) Оздоровительной гимнастике.

2. Что отражает показатель ЧСС?

- 1) Специальную работоспособность человека.
- 2) Физическую подготовленность человека.
- 3) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.
- 4) Функциональные возможности системы дыхания.

3. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- 1) По часовой стрелке.
- 2) По указанию тренера.
- 3) Против часовой стрелки.
- 4) Произвольно.

4. С какого расстояния пробивается "пенальти" в футболе?

- 1) 9 м.
- 2) 10 м.
- 3) 11 м.
- 4) 12 м.

5. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется:

- 1) Передача.
- 2) Подача.
- 3) Нападающий удар.
- 4) Блокирование.

6. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- 1) Силой.
- 2) Выносливостью.
- 3) Быстротой.
- 4) Гибкостью.

7. Как называется общероссийская молодежная организация, призванная развивать массовый студенческий спорт:

- 1) ЦСКА.
- 2) АССК.
- 3) СКА.
- 4) АСК.

8. Собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней называется:

- 1) Спорт.
- 2) Физические качества.
- 3) Физическое воспитание.
- 4) Физическая культура.

9. Использование отдыха, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения) называется:

- 1) Физическое развитие.
- 2) Спортивная подготовка.
- 3) Физическая рекреация.
- 4) Физическое образование.

10. К циклическим упражнениям относятся:

- 1) Спортивные игры.
- 2) Плавание.
- 3) Вольная борьба.
- 4) Гимнастика.

11. К ациклическим упражнениям относятся:

- 1) Прыжок в длину.
- 2) Бег.
- 3) Гребля.
- 4) Лыжные гонки.

12. Кровь состоит из:

- 1) Митохондрии и хромосом.
- 2) Адреналина и норадреналина.
- 3) Плазмы и форменных элементов.

13. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий обозначается, как:

- 1) Быстрота.
- 2) Сила.
- 3) Ловкость.
- 4) Выносливость.

14. К физическим качествам человека не относится:

- 1) Сила

- 2) Нравственность.
- 3) Гибкость
- 4) Быстрота.

15. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- 1) Упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек.
- 2) Регулярное обращение к врачу.
- 3) Физическую и интеллектуальную активность.
- 4) Отсутствие болезней.

16. Закаливание это:

- 1) Способность организма противостоять различным метеофакторам.
- 2) Способность организма противостоять различным заболеваниям.
- 3) Повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям.

17. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- 1) Физические упражнения.
- 2) Закаливание.
- 3) Трудовые действия.
- 4) Полноценный сон и рациональное питание.

18. Талисманом Олимпийских игр является:

- 1) Изображение Олимпийского флага.
- 2) Изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду.
- 3) Изображение пяти сплетенных колец.
- 4) Изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду.

19. Комплексное медицинское обследование для достижения высоких спортивных результатов, это...

- 1) Врачебный контроль.
- 2) Педагогический контроль.
- 3) Самоконтроль.
- 4) Самоанализ.

20. С какой периодичностью проводятся современные Олимпийские игры?

- 1) Раз в 2 года.
- 2) Раз в 3 года.
- 3) Раз в 4 года.
- 4) Раз в 5 лет.

21. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- 1) Быстрота.
- 2) Выносливость.
- 3) Сила.
- 4) Ловкость.

22. Беговые виды на стадионе проводятся по беговой дорожке по кругу ...

- 1) Против часовой стрелки.
- 2) По часовой стрелке
- 3) Не имеет значения.
- 4) По направлению движения ветра.

23. 2. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается, как:

- 1) Спрыгивание.
- 2) Вылет.
- 3) Спад.
- 4) Соскок.

24. Осанкой называется:

- 1) Форма позвоночника.
- 2) Отсутствие нарушений позвоночника и стоп.
- 3) Привычная поза человека в вертикальном положении.
- 4) Пружинные характеристики позвоночника и стоп.

25. 8. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- 1) Легкая атлетика.
- 2) Тяжелая атлетика.
- 3) Художественная гимнастика.
- 4) Современное пятиборье.

26. Какое из упражнений не является дисциплиной легкой атлетики?

- 1) Прыжки в высоту.
- 2) Прыжки в высоту с шестом.
- 3) Прыжки в длину.
- 4) Прыжки с трамплина.

2.3 Выполнение контрольных нормативов по дисциплине

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 3 000 м (мин, с)	13.30	14.40	15.40
Бег 100 м, с	14.8	15.0	15.5
Прыжок в длину с места (см)	220	210	200
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	11	9	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25	20	15
Челночный бег 3x10 м (с)	7.5	8.1	8.4

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 2 000 м (мин, с)	11.30	12.10	13.00
Бег 100 м, с	16.9	17.5	18.0
Прыжок в длину с места (см)	180	170	155
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14	10	5
Челночный бег 3x10 м (с)	8.7	9.3	9.7
Наклон вперед из положения стоя, см	17	15	10

3. Пакет экзаменатора

3.1 Условия проведения промежуточной аттестации

Дифференцированный зачет – не более 25 человек.

Время выполнения задания – 90 минут

3.2 Критерии оценки

Оценки «отлично» заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой, продемонстрировавший умение применять теоретические сведения для решения практических задач, умеющий находить необходимую информацию и использовать ее.

Оценки «хорошо» заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка "хорошо" выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по учебной дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценки «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Оценка "удовлетворительно" выставляется студентам, допустившим погрешности в устном ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

3.3 Критерии и шкала оценивания выполнения теста по учебному предмету

Оценке "Отлично" соответствует 81 - 100% правильных ответов.

Оценке "Хорошо" соответствует 71 - 80% правильных ответов.

Оценке "Удовлетворительно" соответствует 60 - 70% правильных ответов.

Оценке "Неудовлетворительно" соответствует до 59% правильных ответов.

Критерии оценки результатов тестирования уровня физической подготовленности:

Критерий	Оценка
30-27 баллов	5
26-22 баллов	4
21-18 баллов	3

3.4 Эталон ответов

номер	ответ	номер	ответ
1.	4	14.	2
2.	3	15.	1
3.	1	16.	3
4.	3	17.	1
5.	2	18.	2
6.	2	19.	1
7.	2	20.	3
8.	1	21.	2
9.	3	22.	1
10.	2	23.	4
11.	1	24.	3
12.	3	25.	3
13.	2	26.	4

Бланк ответов

ФИО обучающегося _____

Дисциплина _____

Специальность _____

Группа _____ Дата _____

Номер вопроса	Вариант ответа
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
n	