ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ АГРАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**ФОНД**

**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

38.02.07 Банковское дело

(код и наименование профессии (специальности)

Специалист банковского дела

(квалификация выпускника)

Вологда,2024

РАЗРАБОТЧИК:

Кузнецов Сергей Леонидович, руководитель

физического воспитания

БПОУ ВО «Вологодский аграрно-экономический колледж»

|  |
| --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании методической комиссии  общеобразовательных и гуманитарных дисциплин  «30»августа 2024г., протокол № 1  Председатель комиссии  И.С. Вязанкина  (подпись) |

**Пояснительная записка**

Фонд оценочных средств содержит контрольно-оценочные средства, предназначенные для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся по дисциплине Физическая культура по специальности 38.02.07 Банковское дело.

В фонд оценочных средств включены контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестов, нормативов, промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

**Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

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.

Для паспорта ФОС учебной дисциплины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код**  **формируемых общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК)** | **Наименование формируемых общих и профессиональных компетенций** | **Знания и умения в соответствии с программой учебной дисциплины** |
| ОК 4. | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. | 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 |
| ОК 8. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | 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 |

**Контрольно-оценочные материалы для текущего контроля по учебной дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Раздел 1 . Теория**

**Устный опрос по темам:**

Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО.

Примерная тематика вопросов:

1. Что понимают под термином «здоровье».
2. Раскрыть понятие «здоровый образ жизни».
3. Кто такой физкультурник.
4. Что такое «физическая культура».
5. Какова роль физической культуры в производительности труда.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Примерная тематика вопросов:

1. Выбор вида спорта для самостоятельных занятий.
2. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.
3. Составить план тренировочного занятия.
4. Самоконтроль физического состояния при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Средства и методы контроля уровня развития физических качеств человека.

Тема 3.Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

Примерная тематика вопросов:

1. Контроль и регулирование эмоционального состояния средствами физической культуры.
2. Возрастные периоды развития физических качеств человека.
3. Психофизиологические состояния спортсмена и методики их регулирования.

Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Примерная тематика вопросов:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
2. Составить комплекс производственной гимнастики.
3. Влияние профессии на организм человека.
4. Повышения работоспособности средствами физической культуры.
5. Реабилитационные мероприятия для восстановления организма после физических, умственных нагрузок.

**Практические занятия по темам:**

**Легкая атлетика.**

1.Техника выполнения упражнений в беге, прыжках, метаниях.

2. Выполнение учебных нормативов.

Пример:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Метание гранаты, м.  девушки 500гр  юноши 700гр | 5 | 4 | 3 |
| 22  42 | 18  38 | 14  30 |

**Спортивные игры. Волейбол.**

Контроль техники владения элементами волейбола.

Пример:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Передача мяча через сетку в паре. | 5 | 4 | 3 |
| 20  правильная техника  передачи мяча | 16  незначительные ошибки в  технике передачи мяча | менее 10  незначительные ошибки в  технике передачи мяча |

**Спортивные игры. Баскетбол.**

Контроль техники владения элементами баскетбола.

Пример:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Комбинация ведение, 2 шага бросок в кольцо(6 попыток 3справа, 3слева) | 5 | 4 | 3 |
| 3 попадания,  правильная  техника | 2 попадания, незначительные  ошибки | менее 2 попаданий, незначительные  ошибки |

**Лыжная подготовка.**

Контроль техники владения способами передвижения на лыжах.

Пример:

1. Оценка техники выполнения классических лыжных ходов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Передвижение 20 метров попеременным двухшажным ходом | 5 | 4 | 3 |
| правильная  техника | незначительные  ошибки | ошибки, нарушение координации движений |

**Контрольные задания для оценки физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы:**

1. Бег 100 м (юноши, девушки) - без учета времени

2. Бег 2000 (девушки), 3000 (юноши) – без учета времени

3. Прыжки в длину с места ( юноши, девушки) (техника)

4. Прыжки со скакалкой (девушки) (техника)

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки) (техника)

6. Подтягивание на перекладине (юноши) (техника)

7. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа ( юноши) (техника)

8. Подача, прием и передача волейбольного мяча ( юноши, девушки )

9. Бег на лыжах без учета времени (3000 - юноши, 2000 - девушки)

**Обучающиеся специальной медицинской группы выполняют те разделы программы,**

**контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.**

Критерием освоения обучающимися учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Зачет за семестр по предмету «Физическая культура» выставляется по данным, текущего контроля по основным разделам программы.

При выставлении зачета принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой, упражнений и тестов, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую информацию о степени усвоения знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, о физической профес­сионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

Преподаватель имеет право дифференцировать учебный норматив в зависимости от индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе.

К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку. Контрольные упражнения и нормативы выполняются в условиях соревнований.

Обучающиеся, в случае невыполнения ими по объективным причинам определенных контрольных упражнений и нормативов в установленные сроки, по решению руководителя физического воспитания и заключению врача, могут быть положительно аттестованы при условии регулярного посещения ими учебных занятий или в случае, если обучающийся, имеющий основную медицинскую группу, по объективными причинам не может вместе со всеми сдать один из учебных нормативов программы, разрешается временно ему выставить зачет и оценку за технику выполнения данного упражнения.

Оценка успеваемости обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, выполняют требования, разработанные для данной медицинской группы.

**Задания для дифференцированного зачета по дисциплине «Физическая культура»**

Теоретические вопросы:

Вариант (пример):

1.Термин «Олимпиада» означает:

а)четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б)первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

2.Процес обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения :

а) ведущего звена техники ;

б) основ техники;

в) деталей техники.

3.Физическая культура-это :

а) часть человеческой культуры

б) разновидность развлекательной деятельности человека

в) стремление к высшим спортивным достижениям.

4.Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

а) 60-80 уд./мин.

б) 80-84 уд./мин.

в) 85-90 уд./мин.

5.Основными показателями физического развития человека являются:

а)антропометрические характеристики человека

б)результаты прыжка в длину с места

в) результаты в челночном беге

г)уровень развития общей выносливости

6.Физическое упражнение –это:

а)одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи

б) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания

в) один из методов физического воспитания

7.При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

а)сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий

б)степенью преодолеваемых трудностей

в)утомлением , возникающим в результате их выполнения

8.Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:

а)180-200 уд/мин

б)170-180 уд/мин

в)140-160 уд/мин

9.Что понимается под закаливанием:

а)купание в холодной воде и хождение босиком

б)приспособление организма к воздействиям внешней среды

в)сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

10.Главной причиной нарушения осанки является:

а)привычка определенным позам

б)слабость мышц

в)отсутствие движения во время школьных уроков

г)ношение сумки, портфеля в одной руке

11.Под быстротой как физическим качеством понимается:

а)комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью

б)комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени

в)способность человека быстро набирать скорость

12.Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

а) 200м.

б) 500м

в) 100 м

13.Чем характеризуется утомление:

а)отказом от работы

б)временным снижением работоспособности организма

в)повышенной ЧСС

14.Под силой как физическим качеством понимается:

а)способность поднимать тяжелые предметы

б)возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений

в)возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

15.Под техникой двигательных действий понимают:

а)способ целесообразного решения двигательной задачи

б)способ организации движений при выполнении упражнений

в)последовательность движений при выполнении упражнений

16.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

а) выносливость

б) сила

в)ловкость

г)быстрота

17.Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

а)охладить

б)постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

в) нагреть, наложить теплый компресс

18.Укажите количество игроков волейбольной команды:

а)5

б)6

в)7

19.Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

а) выполнение с мячом в руках трех шагов

б) выполнение с мячом в руках двух шагов

в) выполнение с мячом в руках одного шага

20.С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета(МОК)

а) желтый

б) красный

в) черный

г) синий

д) зеленый

**Практические задания для дифференцированного зачета.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тест | Юноши | | | Девушки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Отжимание из упора лёжа (девушки) (раз) | - | - | - | 6 | 10 | 14 |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) (раз) | 6 | 9 | 12 | - | - | - |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 205 | 215 | 225 | 145 | 165 | 185 |
| 3 | Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, ноги закреплены. | 20 | 32 | 40 | 20 | 28 | 35 |
| 4 | Челночный бег 3 по 10м (сек) | 8,2 | 7,4 | 6,8 | 9,2 | 8,7 | 8,4 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя (см) | +4 | +9 | +12 | +6 | +11 | +16 |