ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ АГРАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

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

**ФОНД**

**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

(код и наименование профессии (специальности)

Бухгалтер, специалист по налогообложению

(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  «31» августа 2024 г., 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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), поступивших на базе среднего общего образования.

В фонд оценочных средств включены контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестов, контрольных 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 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 |

**Бухгалтер, специалист по налогообложению должен достигнуть следующие личностные результаты (в процессе реализации рабочей программы воспитания):**

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

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

**Устный опрос по темам:**

**Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура.**

**Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.**

Пример:

1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.

2. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.

3. Средства и методы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.

**Практические занятия по темам:**

**Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке.**

**Пример:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Бег 100 м (сек.)  девушки  юноши | 5 | 4 | 3 |
| без учёта времени, правильная техника. | без учёта времени, незначительные отклонения в технике выполнения | без учёта времени, грубые ошибки в технике выполнения |

**Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке.**

**Пример:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Передача в/б мяча двумя руками снизу над собой, в ограниченном пространстве (б/б круг) | 5 | 4 | 3 |
| правильная  техника  передачи мяча | незначительные  ошибки в  технике  передачи мяча | значительные  ошибки в  технике  передачи мяча |
| Бросок баскетбольного мяча в кольцо с линии штрафного броска | правильная  техника | незначительные  ошибки | значительные  ошибки |

**Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке.**

**Пример:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Передвижение на лыжах. | 5 | 4 | 3 |
| без учёта времени, правильная техника. | без учёта времени, незначительные отклонения в технике выполнения | без учёта времени, грубые ошибки в технике выполнения |

**Тема 6. Общая физическая подготовка.**

**Пример:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прыжок в длину с места  девушки  юноши | 5 | 4 | 3 |
| правильная техника | без учёта расстояния | без учёта расстояния |

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателями в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

**Все упражнения выполняются в строгом соответствии с медицинскими показаниями обучающегося.**

**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)

**Все упражнения выполняются в строгом соответствии с медицинскими показаниями обучающегося.**

**Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий**

**Пример**:

1. **Прыжок в длину с места (сантиметры)**

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Испытуемый встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами – небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления испытуемый должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5 см. Измерение проводиться от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания стопами пола. Дело в том, что очень часто стопы смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком испытуемый наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается

Ошибки:

1) заступ за линию измерения или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами разновременно.

**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