

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Оценочные средства по аккредитационному показателю АП5

Наименование дисциплины

«Физическая культура»

ООП подготовки специалиста среднего звена

«Педагогика дополнительного образования»

Данная дисциплина входит в общеобразовательный цикл учебного плана

(уровень Среднего общего образования)

Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования знаний и умений и критерии их оценивания

Компетенция	Планируемые результаты обучения
Знание значений ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Знает ценностно-смысловые ориентиры и установки системы значимых социальных и межличностных отношений. Знает личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные действия в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике.
Знание особенностей влияния организованной двигательной активности на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Знает и имеет устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью. Испытывает неприятие к вредным привычкам: курение, употребление алкоголя, наркотиков.
Знание роли и значения физических упражнений в формировании здорового образа жизни	Знает основы здорового образа жизни и значение физических упражнений.
Знание основных технических элементов базовых видов спорта	Знает и владеет основными техническими элементами базовых видов спорта. Умеет применять технические элементы в игровой и соревновательной деятельности.
Умение творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	Умеет применять личный опыт творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности. Имеет потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.
Умение обеспечивать сохранение и укрепление	Имеет способность к построению индивидуальной образовательной траектории

<p>здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств с помощью системы практических умений и навыков</p>	<p>самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков физической культуры. Владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности. Умеет использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>Умение использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения профессиональных целей.</p>

Вариант №1

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

Ответ: физической культуры

2. Вставьте слово «Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению....., потому что человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени»

Ответ: работоспособности

3. Как называется способность выполнять движения с большой амплитудой -

Ответ: гибкость

4. Закончите высказывание «Для определения состояния сердечнососудистой системы используют пробу»

Ответ: функциональную.

5. Как называется способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей

Ответ: здоровый образ жизни

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

Ответ: снижать

7. Вставьте слово «Выносливость развивается при беге на дистанции

Ответ: длинные

8. Закончите высказывание «Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

Ответ: гибкость.

9. Вставьте словосочетание «Королева спорта -»

Ответ: легкая атлетика

10. Закончите высказывание «42 км 195 м – длина дистанции бега»

Ответ: марафонского

11. Закончите высказывание «Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от максимальной скорости разбега и »

Ответ: отталкивания

12. Вставьте слово «Чрезмерный наклон туловища бегуна впереддлину бегового шага»

Ответ: сокращает

13. Формами производственной гимнастики являются:

- а) вводная гимнастика,
- б) упражнения на снарядах;
- в) физкультурная пауза;
- г) подвижные игры.

Ответ: а,в

14. Основными признаками физического развития являются:

- а) соматометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) физиометрические показатели;

Ответ: а,г

15. Выберите количественные показатели самоконтроля и при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) самочувствие

Ответ: а,б,в

16. Установите последовательность правильного распределения перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП):

- а) ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.

б) упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.

в) упражнения «на выносливость».

г) упражнения «на быстроту и гибкость».

д) упражнения «на силу».

е) дыхательные упражнения.

Ответ: б,а,в,г,д,е

17. Выберите основные двигательные качества:

а) выносливость;

б) количество движений в единицу времени,

в) гибкость,

г) состояние мышц

Ответ: а,в

18. Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:

а) чередование нагрузки и отдыха;

б) выполнение физических упражнений до «отказа»;

в) изменение интенсивности выполнения упражнений;

г) несоблюдение техники безопасности

Ответ: а,в

19. Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:

а) повышаются адаптационные возможности организма;

б) наступает физическое переутомление;

в) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;

г) улучшается функция внешнего дыхания.

Ответ: а,г

20. Определите соответствие между развитием физических качеств и видами физических упражнений

А. Для развития силовых способностей рекомендуются	1. Единоборства (кратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	2. Стретчинг
В. Для развития координационных способностей	3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и

	т.п.), на тренажерах
Г. Для развития гибкости рекомендуются	4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание

Ответ: А-3, Б-4, В-1, Г-2

Вариант №2

1. Закончите высказывание «Специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности»

Ответ: физическая культура

2. Вставьте слово «Важный показатель самоконтроля при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями частота сокращений»

Ответ: сердечных

3. Закончите высказывание «Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.....»

Ответ: закаливание

4. Вставьте числовое значение «Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет...»

Ответ: 60-90 уд/мин.

5. Вставьте слово «Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий физическими упражнениями — это... и бег»

Ответ: ходьба

6. Закончите высказывание «Здоровый образ жизни - индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление»

Ответ: здоровья

7. Вставьте слово «Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе связи физического воспитания си оборонной практикой»

Ответ: трудовой

8. Вставьте слово «.....гигиена - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья»

Ответ: личная

9. Вставьте числовое значение «Спринтерской считается дистанция нам»

Ответ: 100

10. Вставьте числовое значение «Спринтерской считается дистанция нам»

Ответ: 10000

11. Дополните высказывание: «Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется

Ответ: профессионально-прикладная

12. Вставьте слово «...здоровья и безопасного образа жизни - это часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.»

Ответ: Культура

13. Выберите факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:

- а) гиподинамия;
- б) рациональное питание;
- в) стрессы;
- г) проживание в крупных мегаполисах;
- д) систематические физические нагрузки.

Ответ:а,в,г

14. Физические упражнения влияют на:

- а) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;
- б) снижение уровня развития физических качеств;
- в) повышение умственной работоспособности;
- г) улучшение состояние дыхательной системы;
- д) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы

Ответ:а,в,г

15. Определите соответствие между физическим качеством и его характеристикой

А. Сила	1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
Б. Выносливость	2. Точно, быстро, рационально

	выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.
В. Координационные способности	3. Способность длительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности
Г. Гибкость	4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий

Ответ: А- 4, Б-3, В-2, Г- 1

16. Производственная физическая культура используется с целью:

- а) развития профессионально-значимых физических и психических качеств;
- б) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья;
- в) восстановления после полученных травм на производстве.
- г) повышения работоспособности

Ответ: б,г

17. Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:

- а) для коррекции физической нагрузки;
- б) для профилактики вредных привычек;
- в) для оценки воздействия физических упражнений на организм;
- г) все вышеперечисленное

Ответ: а.в

18. Назовите фазы прыжка в длину с разбега в логической последовательности:

- а) разбег
- б) полет
- в) отталкивание
- г) приземление

Ответ: а,в, б, г

19. Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:

- а) культуры питания;
- б) культуры движения;

- в) культуры безопасного поведения;
- г) культуры эмоций;
- д) культуры труда и отдыха.
- е) культуры опасного поведения
- ж) все вышеперечисленное.

Ответ: а, б, в, г, д

20. Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:

- а) покраснение кожных покровов;
- б) повышение частоты сердечных сокращений;
- в) повышение частоты дыхания;
- г) «синюшность» носогубного треугольника
- д) нарушение координации движений

Ответ: а,г,д