

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»,

Версия образовательного стандарта

44.02.03 Педагогика дополнительного образования 13.08.2014

Кодификатор проверяемых элементов содержания

Код компетенции	Наименование компетенции	Планируемые результаты обучения	Номер задания
ОК.1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	Знает: - роль физических упражнений для своей будущей профессии Умеет: - проявлять устойчивый интерес к своей будущей профессии, используя средства физической культуры	1,12,14
ОК.2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Знает: - способы организации собственной деятельности на занятиях физическими упражнениями (лыжная подготовка) Умеет: - в полном объеме определять профессиональные задачи, обосновывать их решение, объективно оценивать их эффективность и качество	2, 13,14
ОК.3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	Знает: - технику безопасности на занятиях легкой атлетикой, технику бега на короткие и средние дистанции Умеет: - оценивать риски при выполнении нормативов бега на короткие и средние дистанции.	3,15
ОК. 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	Знает: - источники информации по физической культуре. Умеет: - находить актуальную информацию по физической культуре для решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	4
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	Знает: - современные информационно-коммуникационные технологии, применяемые на занятиях физическими упражнениями (в том числе	5,18

		<p>легкой атлетикой)</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять современные информационно-коммуникационные технологии на занятиях физическими упражнениями (в том числе легкой атлетикой) для совершенствования профессиональной деятельности. 	
ОК 6	<p>Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы игры в команде (на примере баскетбола) <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выстраивать общение в команде, коллективе 	6
ОК 7	<p>Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы организации образовательного процесса с учетом двигательной активности обучающихся (воспитанников); осознавать ответственность за качество образовательного процесса; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), применяя средства физической культуры 	7,16
ОК 8	<p>Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы определения задач профессионального и личностного развития на занятиях физическими упражнениями <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> выстраивать траекторию самообразования, повышения квалификации на занятиях физическими упражнениями 	8
ОК 9	<p>Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание, технологии (в том числе новые) занятий физическими упражнениями (общая физическая подготовка) для продуктивного осуществления профессиональной 	9,19

		деятельности; Умеет: - правильно определять цели на занятиях физическими упражнениями (общая физическая подготовка) для продуктивного осуществления профессиональной деятельности.	
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников)	Знает: - основы здорового образа жизни. Умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	10,17
ОК. 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулируемых правовых норм	Знает: - основные нормативно-правовые документы из области физической культуры; Умеет: - использовать полученные знания в профессиональной деятельности.	11,20

Вариант 1

Задание 1. Дополните компоненты здорового образа жизни: рациональное питание, отсутствие вредных привычек, саморегуляция, закаливание, ...

Ответ: двигательная активность.

Задание 2. Каким видом гимнастики занимаются только девушки?

Ответ: художественная.

Задание 3. С чего начинается бег на длинные и средние дистанции?

Ответ: с высокого старта.

Задание 4. Что означают олимпийские кольца?

Ответ: Единство пяти частей света.

Задание 5. Закончите предложение: “Инструментом для повседневной работы организаций, использующих различные виды информации, базы данных, автоматизированное обучение спортсменов, становятся”

Ответ: информационно-коммуникационные технологии.

Задание 6. Какой вид можно дополнить в список командного спорта: волейбол, баскетбол, гандбол, кёрлинг, хоккей, крикет, бейсбол, водной поло, гребля, регби, американский футбол, ...?

Ответ: футбол

Задание 7. Какому понятию соответствует следующее определение: “Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях”?

Ответ: физическое воспитание

Задание 8. Вместо многоточия вставьте пропущенное слово: “Физическое ... – это сознательная, планомерная работа над собой, нацеленная на формирование физической культуры.”

Ответ: самосовершенствование

Задание 9. О какой инновации в преподавании физической культуры идёт речь: “Она включает в себя танцевальные упражнения и ритмику, музыкальное сопровождение”.

Ответ: фитнес-технология

Задание 10. Как называется комплекс упражнений, подобранных для предотвращения неблагоприятных влияний в процессе труда и снижения профессионального травматизма?

Ответ: профилактическая гимнастика

Задание 11. Как называется общественное спортивное движение, основанное на принципах, идеях и идеалах олимпизма?

Ответ: олимпийское движение

Задание 12. В понятие «физическая культура» входят компоненты (выберите два правильных ответа):

- а) физическое воспитание;
- б) физическая реабилитация;
- в) спорт;
- г) социализация личности;

Ответ: ав

Задание 13. Общими требованиями к занятиям физкультурными упражнениями оздоровительной направленности являются (выберите несколько правильных ответов):

- а) комплексность (развитие всех физических качеств);
- б) адекватность (параметры нагрузок должны быть оптимальными);
- в) щадящий режим двигательной активности;

г) систематичность (для получения кумулятивного тренировочного эффекта).

Ответ: абг

Задание 14. Ценности физической культуры заключены в социальных функциях (выберите несколько правильных ответов):

а) сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование;

б) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;

в) снятие агрессивности;

г) подготовка людей к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Ответ: абг

Задание 15. Назовите преимущества занятий легкой атлетикой (выберите несколько правильных ответов):

а) Быстрое достижение оздоровительного эффекта

б) Монотонность занятий ходьбой

в) Можно заниматься в любом возрасте

г) Легко дозировать нагрузку по самочувствию

Ответ: авг

Задание 16. Установите соответствие между физическим качеством и его определением:

1. Силовая выносливость	А. это способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок времени
2. Ловкость	Б. мышечная способность выполнять тяжелые упражнения в течение длительного времени без видимых технических нарушений
3. Быстрота	В. это способность выполнять сложные по координации движения или быстро изменить положение тела

Ответ: 1Б 2В 3А

Задание 17. Алгоритм действий при сердечно-легочной реанимации (СЛР):

- а) искусственная вентиляция легких;
- б) непрямой массаж сердца;
- в) обеспечение проходимости дыхательных путей.

Ответ: ваб

Задание 18. Установите соответствие между физическим качеством человека и двигательным действием:

1. Выносливость	А. гимнастический мостик
2. Гибкость	Б. Кроссовый бег
3. Сила	В. Подтягивание

Ответ: 1Б 2А 3В

Задание 19. К малым формам физических упражнений на занятиях относятся (выберите несколько правильных ответов):

- а) физкультурные паузы
- б) пальчиковая гимнастика
- в) физминутки
- г) подвижная игра

Ответ: абв

Задание 20. Какой закон определяет основные принципы государственной политики и правовое регулирование отношений в сфере образования, среди которых гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека, обеспечение права на образование в течение всей жизни в соответствии с потребностями личности?

Ответ: закон “Об образовании в РФ”

Вариант 2

Задание 1. Как называется уровень владения двигательным действием?

Ответ: двигательное умение

Задание 2. Закончите предложение: “Основные физические качества – это выносливость, гибкость, ловкость, быстрота, ...”

Ответ: сила

Задание 3. Вставьте пропущенное слово: “Лазание детей по деревьям может рассматриваться как связанное с ... , даже если для детей полезно быть физически активными.”

Ответ: риск

Задание 4. Сколько игроков одной команды может находиться на баскетбольной площадке одновременно?

Ответ: 5

Задание 5. Дополните перечисление направлений внедрения ИКТ в физической культуре и спорте: программно-методическое обеспечение тренировочных занятий и соревнований, управления образовательным процессом, автоматизированные средства контроля тренировочной и спортивной деятельности, рекламная деятельность, ... физического здоровья обучающихся

Ответ: мониторинг

Задание 6. Как называется группа из нескольких спортсменов, сформированная на временной или постоянной основе, занимающая одну из противоборствующих сторон в ходе состязаний в различных видах спорта?

Ответ: спортивная команда

Задание 7. Как называется часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств?

Ответ: физическая культура

Задание 8. Какому понятию соответствует следующее определение: “формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности”?

Ответ: цель физического воспитания

Задание 9. Как называется направление модернизации физического воспитания детей, основанное на свободе выбора обучающимися вида физкультурно-спортивной деятельности для обучения и тренировки с нацеленностью на подготовку и участие в соревнованиях?

Ответ: спортизация физического воспитания

Задание 10. Что учитывается при определении медицинской группы для занятий физическими упражнениями, кроме физической подготовки?

Ответ: состояние здоровья

Задание 11. Какой закон РФ определяет права граждан на занятия физической культурой и спортом?

Ответ: конституция РФ

Задание 12. В качестве средств физической культуры используются (выберите несколько правильных ответов):

- а) естественные силы природы (солнце, воздух, вода);
- б) спортивный инвентарь и оборудование;
- в) учебно- спортивная база;
- г) гигиенические факторы.

Ответ: абг

Задание 13. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие? (выберите несколько правильных ответов)

- а) Основная
- б) Подготовительная
- в) Заключительная
- г) Дополнительная

Ответ: абв

Задание 14. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм (выберите два правильных ответа)?

- а) Повышает функциональные возможности организма
- б) Поддерживает оптимальный вес
- в) Понижает выносливость и работоспособность
- г) Уменьшает количество лет

Ответ: аб

Задание 15. Структура подготовленности спортсмена включает (выберите два правильных ответа):

- а) техническую и физическую подготовленность;
- б) профессиональную подготовленность;
- в) организационно- управленческую подготовленность;
- г) тактическую и психическую подготовленность;

Ответ: аг

Задание 16. Установите соответствие между видами самоконтроля и его критериями:

1. Объективный самоконтроль	А. Самочувствие, сон, аппетит
2. Субъективный самоконтроль	Б. Антропометрия, частота дыхания, жизненная емкость легких

Ответ: 1Б 2А

Задание 17. Укажите последовательность оказания первой помощи при ранении:

- а) удалить стерильным пинцетом из раны, не касаясь ее, свободно лежащие инородные тела (обрывки одежды, осколки стекла и т. д.);
- б) обработать кожу вокруг раны;
- в) остановить кровотечение;
- г) наложить на рану ватно-марлевую повязку;
- д) доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

Ответ: вабгд

Задание 18. Установите соответствие между физическим качеством человека и двигательным действием:

1. Бастрота	А. гимнастический мостик
2. Гибкость	Б. Бег 100 м
3. Ловкость	В. Челночный бег

Ответ: 1Б 2А 3В

Задание 19. К занятия физическими упражнениями во внеурочное время являются (выберите несколько правильных ответов):

- а) активные прогулки
- б) подвижные игры на свежем воздухе
- в) физминутки
- г) купание в открытом водоеме

Ответ: абг

Задание 20. Вставьте пропущенное слово: “Принципы политики в области физической культуры и спорта обозначены в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Ответ: государственная.