Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение

**«Михайловский экономический колледж-интернат»**

Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**основной профессиональной образовательной программы**

**по специальности СПО**

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

**Михайлов, 2024 г.**

Организация – разработчик: Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение «Михайловский экономический колледж-интернат» (ФКПОУ «МЭКИ» Минтруда России)

Разработчики:

Антонова И.В., преподаватель;

Калугина М.С., преподаватель;

Тямисова Е.В. - преподаватель;

Задания промежуточной аттестации

Задание для зачета .

Время на выполнение: в течении 1 семестра.

**Критерии оценки:**

* оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если по данным контрольных заданий средний балл составляет от 4,5-5;
* оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если по данным контрольных заданий средний балл составляет от 3,5-4;
* оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если по данным контрольных заданий средний балл составляет от 2,5-3;
* оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если по данным контрольных заданий средний балл составляет не более 2;

Примерные обязательные контрольные задания для определения уровня физической подготовленности:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п./п. | Контрольные упражнения | Воз-раст, лет | оценка | | | | | |
| юноши | | | девушки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 30м, сек. | 16 | 4,4 | 4,9 | 5,2 | 4,8 | 5,6 | 6,1 |
| 17 | 4,3 | 4,7 | 5,1 | 4,8 | 5,6 | 6,1 |
| 2. | Бег 60м, сек | 16 | 8,4-9,0 | 9,2-9,8 | 10,0 | 9,3-9,9 | 10,0-10,6 | 10,7-11,3 |
| 17 | 8,6-9,2 | 9,4-9,9 | 10,0 | 9,7-10,2 | 10,3-10,6 | 10,7-11,0 |
| 3. | Бег 100м, сек | 16 | 14,5 | 15,0 | 15,5 | 16,2 | 16,8 | 17,3 |
| 17 | 14,2 | 14,5 | 15,0 | 16,0 | 16,5 | 17,0 |
| 4. | Челночный бег 3\*10м, | 16 | 7,3 | 7,8 | 8,2 | 8,4 | 9,1 | 9,7 |
| 17 | 7,2 | 7,7 | 8,1 | 8,4 | 9,0 | 9,6 |
| 5. | Прыжок в длину с места, см | 16 | 230 | 215 | 200 | 190 | 175 | 165 |
| 17 | 240 | 225 | 210 | 190 | 175 | 165 |
| 6. | Наклон вперед, и.п. стоя, см | 16 | 15 | 9-12 | 5 | 21 | 16 | 10 |
| 17 | 15 | 9-12 | 5 | 19 | 13 | 10 |
| 7. | Подтягива-ние (кол-во раз) | Высокая перекладина | | | | Низкая перекладина | | |
| 16 | 15 | 12 | 9 | 18 | 14 | 7 |
| 17 | 16 | 14 | 10 | 18 | 14 | 7 |
| 8. | Подъем туловища, и.п. лежа (кол-во раз, 30 сек) | 16 | 26 | 24 | 20 | 26 | 24 | 20 |
| 17 | 30 | 28 | 24 | 28 | 26 | 24 |
| 9. | Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1мин) | 16 | - | - | - | 135 | 130 | 120 |
| 17 | - | - | - | 140 | 135 | 125 |
| 10. | Кроссовый бег (1000м дев., 1500м юн), мин. | 16 | 7.00,0 | 7.30,0 | 8.00,0 | 4.56,0 | 5.11,0 | 5.29,0 |
| 17 | 6.45,0 | 7.00,0 | 7.30,0 | 4.45,0 | 4.54,0 | 5.10,0 |
| 11. | Метание теннисного мяча | 16 | 40 | 35 | 28 | 25 | 20 | 16 |
| 17 | 37 | 32 | 30 | 28 | 22 | 18 |

Задание для дифференцированного зачета

Время на выполнение: 45мин

Ответить на вопросы теста:

**1. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:**

а) режим дня;

б) соблюдение правил гигиены;

в) ритмическая деятельность.

**2. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:**

а) осанка;

б) рост;

в) движение.

**3. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:**

а) питание;

б) дыхание;

в) зарядка.

**4. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:**

а) зарядка;

б) сила;

в) воля.

**5. Способность длительное время выполнять заданную работу это:**

а) упрямство;

б) стойкость;

в) выносливость.

**6. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:**

а) гибкость;

б) растяжение;

в) стройность.

**7. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:**

а) ловкость;

б) быстрота;

в) натиск.

**8. Назовите основные физические качества человека:**

а) скорость, быстрота, сила, гибкость;

б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;

в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

**9. Назовите элементы здорового образа жизни:**

а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;

б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;

в) все перечисленное.

**10. Укажите, что понимается под закаливанием:**

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействию вешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

**11. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:**

а) безопасность занимающихся;

б) лучшее выполнение упражнений;

в) рациональное использование инвентаря.

**12. Первая помощь при обморожении:**

а) растереть обмороженное место снегом;

б) растереть обмороженное место мягкой тканью;

в) приложить тепло к обмороженному месту.

**13. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:**

а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;

б) аэробика;

в) альпинизм;

г) велосипедный спорт.

**14. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:**

а) акробатика;

б) тяжелая атлетика;

в) гребля;

г) современное пятиборье.

**15. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:**

а) самбо;

б) баскетбол;

в) бокс;

г) тяжелая атлетика.

**16. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:**

а) борьба;

б) бег на короткие дистанции;

в) бег на средние дистанции;

г) бадминтон.

**17. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:**

а) плавание;

б) гимнастика;

в) стрельба;

г) лыжный спорт.

**18. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на …**

а) развитие физических качеств;

б) поддержание высокой работоспособности;

в) сохранение и улучшение здоровья;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

**19. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

**20**. **Правильное дыхание характеризуется:**

а) более продолжительным выдохом;

б) более продолжительным вдохом;

в) вдохом через нос и выдохом ртом;

г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

**21. Соблюдение режима дня способствует укрепление здоровья, потому что….**

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

**22. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию…**

а) базовой физической подготовленностью;

б) профессионально прикладной физической подготовке.

в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.

г) всего вышеперечисленного.

**23.** **Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью…**

а) скоростных упражнений;

б) силовых упражнений;

в) упражнений на гибкость;

г) упражнений на выносливость.

**24. Освоение двигательного действия следует начинать с …**

а) формирования общего представления о двигательном действии;

б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;

в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

**25. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:**

а) образования;

б) организации досуга;

в) спорта общедоступных достижений;

г) производственной деятельности.

**26. Укажите, чем характеризуется утомление:**

а) отказом от работы;

б) временным снижением работоспособности организма;

в) повышенной ЧСС.

**27. 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.

**28. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:**

а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.

в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**29. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:**

а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.

в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**30. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:**

1. Упражнения на точность и координацию движений;

2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.

3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.

4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.

5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.

6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.

7. Дыхательные упражнения.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7; в) 3,1, 4, 2, 6, 7, 5;

г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

**Критерии оценки:**

Шкала оценки теста

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:комплект тестовых заданий по количеству обучающихся, комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка уровня подготовки | |
| балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90 - 100 | 5 | отлично |
| 75 - 89 | 4 | хорошо |
| 50 - 74 | 3 | удовлетворительно |
| менее 50 | 2 | неудовлетворительно |