

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
Республики Дагестан
«Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для промежуточной аттестации
СГ.04 Физическая культура по
специальности**

44.02.07 Преподавание в основной школе (по профилям)

Квалификация выпускника: учитель основ безопасности и защиты Родины

Разработчик: Татарин Максим
Александрович,
преподаватель

Кизляр, 2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фонд оценочных средств разработан на основе рабочей программы дисциплины СГ.04 Физическая культура по специальности 44.02.07 Преподавание в основной школе (по профилям).

Настоящий Фонд оценочных средств предназначен для проведения промежуточной аттестации по дисциплине СГ.04 Физическая культура по специальности 44.02.07 Преподавание в основной школе (по профилям в форме дифференцированного зачета).

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СГ.02 ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура по специальности 44.02.07 Преподавание в основной школе (по профилям), студент должен обладать следующими умениями, знаниями-ми, общими и профессиональными компетенциями:

У1.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
У2.	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
У3.	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности

31.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
32.	основы здорового образа жизни;
33.	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
34.	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
35.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Элементы	
ОК 2	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности
ОК 4	
ОК 5	
ОК 9	

3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.02 ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.1. Формы и методы оценивания

Промежуточная аттестация по СГ.04 Физическая культура проводится в форме дифференцированного зачета .

Уровень сформированности знаний, умений и ОК (ПК) студентов по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по дисциплине определяется 4-бальной системой (отлично – 5, хорошо – 4, удовлетворительно – 3, неудовлетворительно - 2).

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Оценочные материалы предназначены для проведения зачета и оценки результатов освоения СГ.04 Физическая культура, по специальности 44.02.07 Преподавание в основной школе (по профилям)

4.1. Проверяемые результаты

Умения:

Должен уметь:

- У1- У3.использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

Знания:

31 –34. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни;

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Элементы

4.2. Условия проведения и задания для проведения промежуточной аттестации по СГ.04 Физическая культура

Место проведения: кабинет спортивный зал, кабинет

Продолжительность: – 4 часа.

Оборудование: ПК, экран, проектор

Расходные материалы: распечатанный раздаточный материал

ЗАДАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Коды проверяемых профессиональных и общих компетенций: ОК4, ОК8

Тест по дисциплине

I. Задания с выбором одного правильного ответа

1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена; г) закаливание организма.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:

- а) 25–30 мин;
- б) 40–45 мин;
- в) 55–60 мин;
- г) 70–75 мин.

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:

- а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека:

1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности; 3) состояние окружающей среды; 4) условия образа жизни.

- а) 1, 2, 3, 4;
- б) 2, 4, 1, 3;
- в) 4, 3, 2, 1;
- г) 3, 1, 4, 2.

5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего:

- а) в целом на весь организм;
- б) преимущественно на суставы;
- в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата;
- г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.

6. Абу-Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:

- а) режим сна;
- б) режим питания;
- в) режим; г) двигательный режим.

7. Установите последовательность действий первой помощи при ранах

–1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение; 3) обработать края раны перекисью водорода; 4) остановить кровотечение; 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища:

- а) 1, 2, 3, 4, 5.
- б) 4, 3, 5, 2, 1.
- в) 2, 3, 4, 4, 1.
- г) 5, 4, 2, 1, 3.

8. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:

- а) 60– 80 уд./мин.;
- б) 72– 80 уд./мин.;
- в) 80 –85 уд./мин.;
- г) 85 –90 уд./мин.

9. Признаки наркотического отравления:

- а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;
- б) тошнота, тахикардия, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк; в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.

10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, люди распределяются на следующие медицинские группы:

- а) основную, подготовительную, специальную; б) слабую, среднюю, сильную;
- в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья; г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

11. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

- а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;
- б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;
- в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;
- г) все перечисленные.

12. С какой целью планируют режим дня:

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки; в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

13. Оздоровительный эффект в занятиях физической культуры достигается с помощью:

- а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности; б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
- в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
- г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

14. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие? 1. принципа систематичности, 2. принципа

разнообразности,3.принципа постепенности,4.принципа активности,5. принципа индивидуальности:

а)2,4, 5;

б) 1, 2, 4;

в)3, 4, 5;

г)1, 3, 5.

15. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние:

а)на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног;

б)на дыхание,сердцебиение, лабильность нервной системы,осанку, на нарушение обмена веществ в организме;

в)на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма;

г)на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма.

16. К основным типам телосложения относятся:

а)недостаточный, достаточный, большой; б) легкий, средний, тяжелый;

в)астенический, нормастенический, гиперстенический; г) астенический, суперстенический, мегастенический.

17. Что из перечисленного НЕ является нарушением осанки:

а)кифоз;

б)сколиотическая осанка;

в)гиперлордоз;

г)круглая спина.

18. Что понимается под закаливанием:

а)купание в холодной воде и хождение босиком;

б)сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми; в) укрепление здоровья;

г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

19. При каком повреждении при оказании доврачебной помощи на больное место накладывают на 20-30 минут лёд, затем повязку:

а)перелом; б) ушиб;

в)рана

г)ссадина

20. Какое из утверждений сформулировано не корректно:

а)кожа защищает от проникновения микробов;

б) выделение потовых и сальных желез кожи препятствует возникновению кожных заболеваний;

в)кожа принимает участие в дыхании;

г) кожа участвует в теплообмене.

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание или ответить на вопрос

1.Продолжить выражение - Движение это.....

2. Сколько физических качеств у человека?

3. Перечислите все физические качества человека:
4. Какое физическое качество утрачивается человеком быстрее всего?
5. Назовите факторы, которые влияют на развитие выносливости:
6. Назовите средства развития физических качеств:

При оценке результатов теста за каждый правильный ответ ставится -1 балл, за неправильный ответ -0 баллов.

Критерии оценки:

- «5»-90-100% правильных ответов;
- «4»-78-89% правильных ответов;
- «3»-60-77% правильных ответов;
- «2»-менее 60 % правильных ответов.

Информационное обеспечение реализации программы Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>.
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>.

Дополнительные источники

4. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-6622-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970466223.html>
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710>.
6. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт www.teoriya.ru/ / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>