

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»
(АНО ПО «СКАМК»)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ПО «СКАМК»

З.Р. Кочкарова

«15» мая 2023 года



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Программа подготовки

Базовая

Форма обучения

очная

г. Ставрополь

Фонд оценочных средств составлен с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014 № 508.

Фонд оценочных средств предназначен для преподавания дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла обучающимся очной формы обучения специальности по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Организация – разработчик: Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Северо-Кавказский академический многопрофильный колледж».

Содержание

1	Паспорт комплекта фонда оценочных средств	4
1.1	Область применения	4
1.2	Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	4
1.2.1	Формы итоговой аттестации по ППСЗ при освоении учебной дисциплины.....	6
1.2.2	Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины	6
2	Комплект материалов для оценки освоенных умений и усвоенных знаний по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура	7
2.1	Задания для экзаменуемых.....	7
2.1.1	Задания теоретической (тестовой) части.....	7
2.1.2	Задания практической части	14
2.2	Ключ для оценки практического задания.....	16
2.2.1	Вопросы для подготовки к зачету, дифференцированному зачету	16
3	Список информационных источников.....	19

1. Паспорт комплекта фонда оценочных средств

1.1 Область применения

Комплект фонда оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины программы подготовки специалиста среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

Комплект фонда оценочных средств позволяет оценивать освоенные умения, усвоенные знания

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Отчет по практической работе, Отчет по самостоятельной работе, Зачет, Дифференцированный зачет
знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	Отчет по практической работе, Отчет по самостоятельной работе, Тестирование, Зачет, Дифференцированный зачет

1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины Физическая культура

Наименование темы, раздела	Форма контроля
Практическая часть	
Легкая атлетика	<p>Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания».</p> <p>Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».</p> <p>Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».</p>
Волейбол	<p>Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</p> <p>Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».</p> <p>Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».</p>
Баскетбол	<p>Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.</p> <p>Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</p> <p>Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол».</p> <p>Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», Тактические действия игроков в нападении», «Блокирование и игра под кольцом», «Подбор мяча».</p>

1.2.1 Формы итоговой аттестации по ППСЗ при освоении учебной дисциплины

Итоговый контроль освоенных умений и усвоенных знаний по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура осуществляется в форме зачета, дифференцированного зачета.

1.2.2 Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

К зачету, дифференцированному зачету допускается обучающийся, изучивший теоретическую часть.

2. Комплект материалов для оценки освоенных умений и усвоенных знаний по учебной дисциплине ОГЭС.04 Физическая культура

2.1 Задания для экзаменующихся

Оцениваемые умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Оцениваемые знания:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

2.1.1 Задания теоретической (тестовой) части

В качестве подготовки к зачету, дифференцированному зачету по дисциплине обучающимся предлагается тестовая и практическая части

1. Под физической культурой понимается:

- а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а — спорт;
- б — система физического воспитания;
- в — физическая культура.

3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- а — общей физической подготовкой;
- б — специальной физической подготовкой;
- в — гармонической физической подготовкой;
- г — прикладной физической подготовкой.

4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а — развитие;
- б — закаленность;
- в — тренированность;
- г — подготовленность.

5. К показателям физической подготовленности относятся:

- а — сила, быстрота, выносливость;
- б — рост, вес, окружность грудной клетки;
- в — артериальное давление, пульс;
- г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а — тренировка;
- б — методика;
- в — система знаний;
- г — педагогическое воздействие.

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а — Рим;
- б — Китай;
- в — Греция;
- г — Египет.

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а — в Олимпии;
- б — в Спарте;
- в — в Афинах.

9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а — они имели мировую известность;
- б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в — в период проведения игр прекращались войны;
- г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- а — 5 лет;
- б — 4 года;
- в — 2 года;
- г — 3 года.

11. Зимние игры проводятся:

- а — в зависимости от решения МОК;
- б — в третий год празднуемой Олимпиады;
- в — в течении последнего года празднуемой Олимпиады;
- г — в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б — регулярное обращение к врачу;
- в — физическую и интеллектуальную активность;
- г — рациональное питание и закаливание.

13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- а — образ жизни;
- б — наследственность;
- в — климат.

14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- а — ожог;
- б — тепловой удар;
- в — перегревание;
- г — солнечный удар.

15. Основными источниками энергии для организма являются:

- а — белки и минеральные вещества;
- б — углеводы и жиры;
- в — жиры и витамины;
- г — углеводы и белки.

16. Рациональное питание обеспечивает:

- а — правильный рост и формирование организма;
- б — сохранение здоровья;
- в — высокую работоспособность и продление жизни;
- г — все перечисленное.

17. Физическая работоспособность — это:

- а — способность человека быстро выполнять работу;
- б — способность разные по структуре типы работ;
- в — способность к быстрому восстановлению после работы;
- г — способность выполнять большой объем работы.

18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

- а — фагоцитарной устойчивостью;
- б — бактерицидной устойчивостью;
- в — специфической устойчивостью;
- г — не специфической устойчивостью.

19. Что понимается под закаливанием:

- а — посещение бани, сауны;
- б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- г — укрепление здоровья.

20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

21. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

- а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- в — все перечисленное.

22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

- а — переоценивают свои возможности;
- б — следуют указаниям учителя;
- в — владеют навыками выполнения движений;
- г — не умеют владеть своими эмоциями.

23. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

- а — учителя, проводящего урок;
- б — классного руководителя;
- в — своих сверстников по классу;
- г — школьного врача.

24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- а — антропометрическими показателями;
- б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
- в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

25. Формирование человеческого организма заканчивается к:

- а — 14-15 годам;
- б — 17-18 годам;
- в — 19-20 годам;
- г — 22-25 годам.

26. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

- а — строго регламентированы;
- б — представляют собой игровую деятельность;
- в — не ориентированы на производство материальных ценностей;
- г — создают развивающий эффект.

27. Техникой движений принято называть:

- а — рациональную организацию двигательных действий;
- б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в — способ организации движений при выполнении упражнений;
- г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

- а — стойкость;
- б — гибкость;
- в — ловкость;
- г — бодрость;
- д — выносливость;
- е — быстрота;
- ж — сила.

29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

- а — выносливость;
- б — скоростно-силовые и координационные;
- в — гибкость.

30. Ловкость — это:

- а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

31. Быстрота — это:

- а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- б — способность человека быстро набирать скорость;
- в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

- б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
г — эластичность мышц и связок.

33. Сила — это:

- а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

34. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
г — способность сохранять заданные параметры работы.

35. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а — величиной их воздействия на организм;
б — напряжением определенных мышечных групп;
в — временем и количеством повторений двигательных действий;
г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

36. Активный отдых — это:

- а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

37. Подводящие упражнения применяются:

- а — если обучающийся недостаточно физически развит;
б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

38. Бег на дальние дистанции относится к:

- а — легкой атлетике;
б — спортивным играм;
в — спринту;
г — бобслею.

39. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

- а — низкий старт;
б — высокий старт;
в — вид старта по желанию бегуна.

40. В переводе с греческого «гимнастика» означает:

- а — гибкий;
б — упражняю;
в — преодолевающий.

41. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:

- а — Осло;
- б — Саппоро;
- в — Сочи;
- г — Ванкувере.

42. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

- а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
- б — генетикой и наследственностью человека;
- в — влиянием социальных и экологических факторов;
- г — двигательной активностью человека.

43. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

- а — для мышц ног;
- б — типа потягивания;
- в — махового характера;
- г — для мышц шеи.

44. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- а — через рот и нос попеременно;
- б — через рот и нос одновременно;
- в — только через рот;
- г — только через нос.

45. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

- а — 3 минуты;
- б — 7 минут;
- в — 5 минут;
- г — 10 минут.

46. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

- а — из зоны нападения;
- б — с любой точки площадки;
- в — из зоны защиты;
- г — с любого места внутри трех очковой линии.

47. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

- а — 2;
- б — 4;
- в — 3;
- г — 5.

48. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

- а — гимнастикой;
- б — соревнованием;
- в — видом спорта.

49. Основой методики воспитания физических качеств является:

- а — простота выполнения упражнений;

- б — постепенное повышение силы воздействия;
- в — схематичность упражнений;
- г — продолжительность педагогических воздействий.

50. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

- а — ползание;
- б — лазанье;
- в — прыжки;
- г — метание;
- д — группировка;
- е — упор.

51. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):

- а — метание дротика;
- б — ускорения;
- в — толчок гири;
- г — подтягивание;
- д — кувырки;
- е — стойка на одной руке.

52. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а — сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;
- б — сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
- в — сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
- г — сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

53. Пять олимпийских колец символизируют:

- а — пять принципов олимпийского движения;
- б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

54. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):

- а — Вячеслав Фетисов;
- б — Юрий Титов;
- в — Александр Попов;
- г — Александр Карелин.

55. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

- а — биологический возраст;
- б — календарный возраст;
- в — скелетный и зубной возраст.

56. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

- а — асоциальное поведение;
- б — респективную привычку;
- в — вредную привычку;
- г — консеквентное поведение.

57. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:

- а — 20-ой;

- б — 21-ой;
- в — 22-ой;
- г — 23-ой.

58. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а - «с разбега»;
- б - «перешагиванием»;
- в - «перекатом»;
- г - «ножницами».

59. Гиподинамия — это:

- а — пониженная двигательная активность человека;
- б — повышенная двигательная активность человека;
- в — нехватка витаминов в организме;
- г — чрезмерное питание.

60. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

- а - «Быстрее, выше, сильнее»;
- б - «Главное не победа, а участие»;
- в - «О спорт — ты мир!».

При верных ответах на:

- 60% тестовых заданий – оценка 3 (удовлетворительно);
- 75% тестовых заданий – оценка 4(хорошо);
- 95% тестовых заданий – оценка 5(отлично).

2.1.2 Задания практической части

Учебно-методические занятия

1. Рассказать о простейших методиках самооценки работоспособности, усталости, утомления
2. Привести методику составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности
3. Рассказать о массаже и самомассаже при физическом и умственном утомлении
4. Привести физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения ОДА
5. Составить и привести примеры комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики
6. Привести методику определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств.

Учебно-тренировочные занятия.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

7. Выполнить нормативы: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование
8. Выполнить нормативы: бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м
9. Выполнить нормативы: эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м
10. Выполнить нормативы: бег по прямой с различной скоростью
11. Выполнить нормативы: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м(юноши)

12. Выполнить нормативы: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»
13. Выполнить нормативы: прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перекидной
14. Выполнить нормативы: прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы»
15. Выполнить нормативы: метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)
16. Выполнить нормативы: толкание ядра

Гимнастика

17. Привести примеры общеразвивающих упражнений
18. Привести примеры упражнений для профилактики профессиональных заболеваний
19. Привести примеры упражнений для коррекции зрения
20. Привести примеры комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики

Спортивные игры

Волейбол

21. Выполнить нормативы: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар
22. Выполнить нормативы: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину
23. Выполнить нормативы: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди, животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты
24. Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам волейбола, игре по правилам

Баскетбол

25. Выполнить нормативы: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)
26. Выполнить нормативы: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват
27. Выполнить нормативы: приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты
28. Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам баскетбола, игре по правилам

Ручной мяч

29. Выполнить нормативы: передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки
30. Выполнить нормативы: бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику,
31. Выполнить нормативы: перехваты мяча, выбивание или отбор мяча
32. Выполнить нормативы: тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака

Футбол

33. Выполнить нормативы: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке
34. Выполнить нормативы: остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения
35. Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры

36. Рассказать об игре по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игре по правилам

Виды спорта по выбору

37. Рассказать об основах ритмической гимнастики

38. Рассказать об основах атлетической гимнастике, работе на тренажерах

39. Рассказать об элементах единоборств

40. Рассказать об основах дыхательной гимнастики

41. Рассказать об основах спортивной аэробики

2.2 Ключ для оценки практического задания

Оценивание каждого задания:

Действия	Оценка
Обучающийся выполнил задачу в полном объеме, т.е. формулы применены правильно, расчет выполнен без арифметических ошибок, сделаны правильные выводы по результатам решения задачи.	5
Обучающийся верно применил формулы, но неверно рассчитал показатели (арифметические ошибки), сделаны правильные выводы по результатам решения задачи.	4
Обучающийся не верно применил формулы, расчет выполнен без арифметических ошибок, сделаны правильные выводы по результатам решения задачи.	3
Обучающийся не верно применил формулы, расчет выполнен с арифметическими ошибками, сделаны не правильные выводы по результатам решения задачи или отсутствует решение	2

2.2.1 Вопросы для подготовки к зачету, дифференцированному зачету по дисциплине

ОГСЭ.04Физическая культура для обучающихся специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Понятие об атлетической гимнастике. Мотивация населения различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
2. Атлетическая гимнастика в общеобразовательной школе. Содержание учебной программы по атлетической гимнастике.
3. Техника безопасности в тренажерном зале.
4. Возрастные особенности развития силы и силовых способностей у детей школьного возраста.
5. Возможные травмы в атлетической гимнастике.
6. Зоны спортивного зала, соответствующие типам нагрузок. Виды тренажеров.
7. Классификация тренажеров. Обзор мышечных групп.
8. Характерная особенность организма детей младшего и среднего школьного возраста.
9. Рекомендуемые упражнения для детей 7-9 лет
- 10.Противопоказания для выполнения упражнений детям 7-9 лет.
- 11.Ошибки при выполнении разрешенных упражнений.
- 12.Характерная особенность организма детей старшего школьного возраста.
- 13.Рекомендуемые упражнения для школьников 15-17 лет.

- 14.Противопоказания для выполнения упражнений школьниками 15-17 лет.
- 15.Ошибки при выполнении упражнений с отягощениями.
- 16.Упражнения для развития мышц спины.
- 17.Упражнения для развития мышц ног.
- 18.Упражнения для развития мышц груди.
- 19.Упражнения для развития дельтовидных мышц.
- 20.Упражнения для развития мышц рук.
- 21.Средства развития силы.
- 22.Методы развития силы.
- 23.Методика развития силы.
- 24.Положительные изменения в организме человека, вызванные аэробной тренировкой.
- 25.Выносливость. Методы ее развития.
- 26.Адаптация к аэробным нагрузкам.
- 27.Мышечная адаптация.
- 28.Специфические методы атлетической гимнастики.
- 29.Неспецифические методы атлетической гимнастики.
- 30.Методы для изменения интенсивности нагрузок.
- 31.Технические приемы для изменения интенсивности нагрузок
- 32.Микроцикл тренировочного процесса.
- 33.Мезоцикл тренировочного процесса.
- 34.Макроцикл тренировочного процесса.
- 35.Кумулятивная адаптация.
- 36.Реакция функциональных систем организма в период тренировки.
- 37.Реакция функциональных систем организма в фазу восстановления.
- 38.Реакция функциональных систем организма в период суперкомпенсации.
- 39.Принцип перегрузки в тренировочном процессе.
- 40.Принцип специализации в тренировочном процессе.
- 41.Принцип обратимости.

Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету

- 1.Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
- 2.Законодательство РФ о физической культуре и спорте.
- 3.Понятия в области физической культуры и спорта.
- 4.Здоровье как социальная категория.
- 5.Уровень здоровья как характеристика общества.
- 6.Современные правила рационального питания. Системы питания.
7. Оценки уровня здоровья.
- 8.Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
- 9.Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).
- 10.Направленность видов спорта на развитие физических качеств
- 11.Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
- 12.Критерии дозирования физических нагрузок.
- 13.Принцип возмещения энергозатрат.
- 14.Учет физического состояния занимающихся ф/к по значению мощности.
- 15.Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.
- 16.Субъективные показатели самоконтроля.

- 17.Объективные показатели самоконтроля.
- 18.Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
- 19.Методы стандартов, корреляции, индексов.
- 20.Функциональные пробы.
- 21.Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
- 22.Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
- 23.Методика корригирующей гимнастики для глаз.
- 24.Психофизическая тренировка.
- 25.История развития спортивных игр.
- 26.Древние Олимпийские Игры.
- 27.Аутогенная тренировка.
- 28.Развитие спорта в России.
- 29.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее значение для развития профессионально важных качеств Вашей специальности.
- 30.Тесты и пробы ППФП.
- 31.Физическая культура, спорт, ценности физической культуры
32. Определение понятий: физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие.
33. Определение понятий: психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
34. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания.
35. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
36. Социальные функции физической культуры и спорта.
37. Современное состояние физической культуры и спорта.
38. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
39. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
40. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
41. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
42. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
43. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
44. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
45. Влияние физических упражнений на функциональные системы организма

3. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет–ресурсов, дополнительной литературы:

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3–е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – URL: <https://urait.ru/bcode/433532>.
3. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 246 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08021-6. – URL: <https://urait.ru/bcode/492671>.

Дополнительная литература:

1. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2022. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>.
2. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-06071-3. – URL: <https://urait.ru/bcode/454184>.

Интернет-ресурсы: Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине, используются следующие электронные библиотечные системы (ЭБС):

1. <https://znanium.com/>
2. <http://urait.ru/>
3. <https://e.lanbook.com/>

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине, используются следующие профессиональные базы данных:

1. Физическая культура будущего <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Физкультура для всех: для детей и взрослых <http://www.fizkultura-vsem.ru/>.