

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Глазовский государственный инженерно-педагогический университет
имени В.Г. Короленко»

*Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры
Физической культуры и медико-биологических
дисциплин*

Протокол № 8 от 19.03.2025

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по
учебному предмету
ОУД "Начальное образование"

специальность: **53.02.01 Музыкальное образование**

квалификация: учитель музыки, музыкальный руководитель

Глазов, 2025

Требования ФГОС СОО к образовательным результатам:

ОК	Предметные результаты обучения
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>ПР 1 характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества</p> <p>ПР 2 ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности</p> <p>ПР 3 положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.</p> <p>ПР 4 характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>ПР 5 положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия</p> <p>ПР 6 выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи</p> <p>ПР 7 проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований</p> <p>ПР 8 контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности</p> <p>ПР 9 планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО</p> <p>ПР 10 планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов</p> <p>ПР 11 проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях</p> <p>ПР 12 выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий</p>

	<p>ПР 13 выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании</p> <p>ПР 14 выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки</p> <p>ПР 15 демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол)</p> <p>ПР 16 демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО</p> <p>ПР 17 выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»</p>
--	--

Задания на проверку освоение компетенции ОК 01

Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

I. Выберите один верный ответ

1. Что определяет техника безопасности?
 - 1) навыки знаний физических упражнений без травм;
 - 2) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
 - 3) правильное выполнение упражнений;
 - 4) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

2. На какие показатели опираются при расчете индекса Кердо?
 - 1) значение пульса в состоянии покоя, нижнее значение артериального давления;
 - 2) значение пульса после нагрузки, нижнее значение артериального давления;
 - 3) значение пульса в состоянии покоя, верхнее значение артериального давления;
 - 4) значение пульса после нагрузки, верхнее значение артериального давления.

3. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:
 - 1) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям на другую группу мышц;
 - 2) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения;
 - 3) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений;
 - 4) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

II. Выберите нескольких правильных ответов

4. Выберите вид физической деятельности, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:
 - 1) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
 - 2) аэробика;
 - 3) альпинизм;
 - 4) оздоровительные прогулки на свежем воздухе.

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- 1) развитие физических качеств людей;
- 2) улучшение здоровья людей;
- 3) сохранение здоровья людей;
- 4) подготовку к профессиональной деятельности.

6. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

- 1) стрельба;
- 2) баскетбол;
- 3) бег;
- 4) гандбол.

III. Установите правильную последовательность

7. Установите последовательность видов процедур закаливания водой:

- 1) душ;
- 2) обтирание;
- 3) купание;
- 4) обливание.

8. Установите последовательность действий в подготовительной части урока:

- 1) общая разминка;
- 2) специальная разминка;
- 3) приветствие, построение;
- 4) установочные действия.

IV. Установите соответствие

9. Укажите, к какому физическому качеству подходит определение:

Физическое качество	Определение
1. сила	А Способность совершать движения с большой амплитудой
2. гибкость	Б Способность рационально строить свои двигательные действия в изменяющихся условиях внешней и внутренней среды
3. быстрота	В Способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий
4. выносливость	Г Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью
	Д Способность организма эффективно выполнять работу продолжительное время без заметного снижения работоспособности

10. Установите соответствие между испытаниями ВФСК ГТО разных ступеней и физическими качествами.

Ступени ГТО	Физические качества
1) подтягивание	А ловкость
2) челночный бег	Б быстрота
3) бег на 2000м	В сила
4) наклон вперед	Г выносливость
	Д гибкость

V. Напишите ответ на вопрос

11. Перечислите известные вам основные средства, используемые в процессе физического воспитания

Задания на проверку освоение компетенции ОК 08

Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

I. Выберите один верный ответ

1. Наклон вперед из положения «стоя на гимнастической скамье» - это упражнение на определение:
 - 1) ловкости;
 - 2) выносливости;
 - 3) силы;
 - 4) гибкости.
2. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.
 - 1) бег на средние дистанции;
 - 2) бег на длинные дистанции;
 - 3) десятиборье;
 - 4) спортивные игры
3. Что относят к объективным критериям самоконтроля?
 - 1) антропометрию, частоту дыхания, жизненную емкость легких
 - 2) болевые ощущения, аппетит
 - 3) самочувствие, нарушение распорядка дня
 - 4) работоспособность, отдых

II. Выберите нескольких правильных ответов

4. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
 - 1) бег в мешках;
 - 2) баскетбол;
 - 3) снайпер;
 - 4) водное поло
5. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
 - 1) спринтерский бег;
 - 2) стайерский бег;
 - 3) плавание на открытой воде;
 - 4) плавание на коротких дистанциях.
6. В художественной гимнастике применяется:
 - 1) кольцо;
 - 2) скакалка;
 - 3) булавы;
 - 4) гимнастические палки

III. Установите правильную последовательность

7. Укажите целесообразную последовательность построения комплекса общеразвивающих упражнений:

- 1) упражнения на координацию, прыжки;
- 2) упражнения на для рук и плечевого пояса;
- 3) упражнения на растягивание, махи;
- 4) упражнения для туловища;
- 5) упражнения для ног;
- 6) упражнения типа «потягивание».

8. Укажите правильную последовательность распределения перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП):

- 1) ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями;
- 2) упражнения, включающие в работу всё большее количество мышечных групп;
- 3) упражнения на выносливость;
- 4) упражнения на быстроту и гибкость;
- 5) упражнения на силу;
- 6) дыхательные упражнения.

IV. Установите соответствие

9. На развитие какого физического качества в большей степени направлено упражнение:

Физическое качество	Физическое упражнение
1) сила	А Подтягивание на высокой перекладине
2) быстрота	Б Челночный бег
	В Бег на 60м
	Г Передвижение на брусьях в упоре на руках
	Д Наклон вперед из положения стоя

10. Что из перечисленного относится к той или иной группе средств физической культуры:

Группы средств	Содержание
1) Оздоровительные силы природы	А режим
2) Гигиенические факторы	Б солнце
	В физические упражнения
	Г вода
	Д питание
	Е воздух

V. Напишите ответ на вопрос

11. Положение туловища, ног и рук перед началом упражнения, от которого зависят дифференциация нагрузки на мышцы (динамическая, статическая), степень нагрузки, устойчивое положение тела, сложность упражнения, амплитуда движения, комбинация двигательных действий – это?

Критерии оценки заданий.

Правильный ответ на вопрос оценивается в 1 балл, неправильный ответ или его отсутствие – ноль баллов.

Оценка	Процент правильных ответов
5(отлично)	100% - 90%
4(хорошо)	89% - 80%
3(удовлетворительно)	79% - 70%
2(неудовлетворительно)	69% и менее