УТВЕРЖДЕНА

Директор Челябинского филиала

РАНХиГС Е.В. Алдошенко

Электронная подпись

**ФОНД** **ОЦЕНОЧНЫХ** **СРЕДСТВ**

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.ДВ.01.01 «Физическая культура»**

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине ОГСЭ.ДВ.01.01 Физическая культура разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Организация разработчик: РАНХиГС

**Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета.**

**Протокол от «25» мая 2023 г. № 9**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. [Паспорт оценочных средств по РПД 4](#_bookmark0)
   1. [Область применения оценочных средств промежуточной аттестации 4](#_bookmark1)
   2. [Цели и задачи промежуточной аттестации 4](#_bookmark2)
   3. [Формы проведения промежуточной аттестации 4](#_bookmark3)
   4. [Задания для промежуточной аттестации 4](#_bookmark4)

# ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО РПД

**ОГСЭ.ДВ.01.01 «Физическая культура»**

*(индекс,* *наименование)*

## Область применения оценочных средств промежуточной аттестации

Фонды оценочных средств промежуточной аттестации являются частью рабочей программы дисциплины (модуля) программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

## Цели и задачи промежуточной аттестации

Целью промежуточной аттестации является установление соответствия уровня освоенности компетенций, обеспечивающих соответствующую квалификацию и уровень образования обучающихся, ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

## Формы проведения промежуточной аттестации

Форма проведения промежуточной аттестации – зачет.

## Задания для промежуточной аттестации

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п  п | Вопрос | Компетенции | Ответ |
| 1 | Часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности, это - | ОК 06  ОК 10 | Физическая культура |
| 2 | Здоровье - это… | ОК 06  ОК 10 | Полное физическое, психическое и социальное благополучие |
| 3 | Дополните  Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется… | ОК 06  ОК 10 | Дневник самоконтроля |
| 4 | Педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья, это | ОК 06  ОК 10 | **1.Физическое воспитание**  2. Спорт  3. Эстетическое образование  4. Валеология |
| 5 | Способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой. | ОК 06  ОК 10 | гибкость |
| 6 | Физическое качество человека, которое позволяет ему очень быстро ориентироваться в пространстве, овладевать повышенными движениями перестраиваться в соответствие с внезапно меняющейся обстановкой, это… | ОК 06  ОК 10 | ловкость |
| 7 | Назовите девиз Олимпийских игр | ОК 06  ОК 10 | **1. Быстрее, выше, сильнее**  2. Сила в единстве  3. Вместе к победе  4. Главное не победа, а участие |
| 8 | Как называется строй, в котором занимающиеся стоят плечо к плечу? | ОК 06  ОК 10 | Шеренга |
| 9 | Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на | ОК 06  ОК 10 | а) развитие физических качеств;  б) поддержание высокой работоспособности;  **в) сохранение и улучшение здоровья**  г) подготовку к профессиональной деятельности. |
| 10 | Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает: | ОК 06  ОК 10 | **а) безопасность занимающихся**  б) лучшее выполнение упражнений;  в) рациональное использование инвентаря. |
| 11 | Основным средством физического воспитания являются: | ОК 06  ОК 10 | физические упражнения |
| 12 | Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке. | ОК 06  ОК 10 | **а) 5**  б) 6  в) 7  г) 8 |
| 13 | Что в легкой атлетике делают с ядром? | ОК 06  ОК 10 | а) метают  б) бросают  **в) толкают**  г) запускают |
| 14 | Что такое кросс? | ОК 06  ОК 10 | а) бег с ускорением  б) бег по искусственной дорожке стадиона  **в) бег по пересеченной местности**  г) разбег перед прыжком |
| 15 | Как называется временное снижение работоспособности? | ОК 06  ОК 10 | а) напряжение  **б) утомление**  в) передозировка |
| 16 | Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе? | ОК 06  ОК 10 | а) сила  **б) выносливость**  в) быстрота  г) ловкость |