СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ ИМЕНИ ПАТРИСА ЛУМУМБЫ»

Отделение среднего профессионального образования

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

"Физическая культура"

(наименование дисциплины)

Оценочные материалы рекомендованы МССН для специальности/профессии:

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

(код и наименование специальности/профессии ОП СПО)

Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной образовательной программы среднего профессионального образования (ОП СПО):

"Дизайн (по отраслям)"

(наименование специальности/профессии ОП СПО)

Семестр реализации: 2, 3, 4 курс, 3, 4, 5, 6, 7 семестр

Сочи, 2022

1. НАЗНАЧЕНИЕ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ФОС создается в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта для аттестации обучающихся на соответствие их достижений поэтапным требованиям соответствующей образовательной программы для проведения текущего оценивания, а также промежуточной аттестации обучающихся. ФОС является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения образовательной программы, входит в состав образовательной программы.
ФОС – комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений (результатов обучения) запланированным результатам освоения рабочих программ учебных дисциплин (модулей) и образовательных программ.
ФОС сформирован на основе ключевых принципов оценивания:
– валидности: объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения;
– надежности: использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений;
– объективности: разные обучающиеся должны иметь равные возможности добиться успеха.
ФОС подлежат ежегодному пересмотру и обновлению.

2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

При оценивании теоретических знаний по дисциплине Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.
С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:
− выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
− создание мультимедийных презентаций;
− ответы на контрольные вопросы;
− тестирование;
− составление словаря терминов либо кроссворда;
− составление профессиограммы;
− составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики.
Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.
Текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий в т. ч в форме наблюдения. Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям и выполнении технико-тактических приёмов в игровой деятельности и используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения. Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально и оценивается преподавателем в соответствие с критериями. Задания, имеющие практико-ориентированное содержание, также оцениваются в ходе текущего контроля.

Перечень контролируемых компетенций

Шифр	Компетенция
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

3. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

3.1. Текущий контроль

Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению дисциплины.

Оценочные средства позволяют провести текущий контроль по дисциплине. По каждому средству оценивается полнота и глубина освоения, характеризующиеся показателями и критериями оценивания

Показатель	Критерий	Шкала		
Пороговый (узнавание) «3»	Знает: базовые общие знания; Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач; Владеет: работает при прямом наблюдении.	3	2	1
Базовый (воспроизведение) «4»	Знает: факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования; Владеет: берет ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое	4	3	2
Высокий (компетентность) «5» max балл	Знает: фактическое и теоретическое знание в пределах области исследования с пониманием границ применимости; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем; Владеет: контролирует работу, проводит оценку,	5	4	3

Максимальное количество баллов по каждому оценочному средству (соответствует вербальному критерию «высокий») представлено в Паспорте фонда оценочных средств и зависит от сложности темы и количества часов на ее усвоение.

3.2. Описание фонда оценочных средств

3.2.1. Критерии оценивания письменных и устных ответов обучающихся

С целью контроля и подготовки обучающихся к изучению новой темы может проводится устный опрос по предыдущим темам.

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
– осознанность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);
– своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается способность грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);
– использование дополнительного материала;
– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся).

Оценка «отлично» выставляется, если обучающийся: полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.
Оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.
Оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.
Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

3.2.2. Примерный перечень оценочных средств

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.
Изучение материала проводится в форме, доступной пониманию студентов, с учётом преемственности в обучении, единства терминологии и обозначений в соответствии с действующими государственными стандартами.
В процессе обучения используются активные и интерактивные образовательные технологии (формы проведения занятий):
- практические занятия, просмотр демонстрационных материалов, выполнение упражнений;
- тесты;
- контрольные работы.

3.2.3. Примеры оценочных средств

Примеры оценочных средств (при наличии) представлены в Приложении к рабочей программе дисциплины "Физическая культура"
Открыть приложение

3.3. Темы докладов, рефератов, презентаций

Темы рефератов по физической культуре для студентов 2-4 курс

1) Физическая культура и спорт.

1. Формирование ценностных ориентаций школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениям спортом.
5. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
6. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
7. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
10. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, сис розыгрыша, первенства, спартакиады).
11. Организация физического воспитания
12. Развитие быстроты
13. Развитие двигательных способностей
14. Развитие основных физических качеств юношей.
15. Развитие основных физических качеств девушек.
16. Опорно-двигательный аппарат.
17. Развитие силы и мышц.
18. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
19. Утренняя гигиеническая гимнастика
20. Физическая культура и физическое воспитание
21. Физическое воспитание в семье
22. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
23. Физическая культура в системе обще культурных ценностей.
24. Физическая культура в школе.
25. Двигательный режим и его значение.
26. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
27. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
28. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
29. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
30. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
31. Основы спортивной тренировки.
32. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке школьников.
33. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
34. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
35. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
36. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
37. Утомление при физической и умственной работе.
38. Восстановление.
39. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
40. Адаптация к физическим упражнениям.
41. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.
42. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
43. История развития физической культуры как дисциплины.
44. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем
45. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека
46. Процесс организации здорового образа жизни
47. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
48. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
49. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т. п. Методика

составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленность
50. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
51. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
52. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культур
спортом.
53. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
54. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля
функциональным состоянием организма.
55. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
56. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления
57. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
58. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

2) Здоровый образ жизни.

1. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
2. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениям
спортом.
3. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
4. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения
5. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
6. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
7. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
8. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
9. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
10. Способы улучшения зрения.
11. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
12. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
13. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
14. Влияние физических упражнений на мышцы.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Организация физического воспитания.
17. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
19. Профилактика травматизма.
20. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
21. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
22. Здоровый образ жизни школьника.
23. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
24. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха;
25. Биологические ритмы и сон;
26. Наука о весе тела и питании человека.
27. Формирование двигательных умений и навыков.
28. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитан
качества).
29. Основы спортивной тренировки.
30. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранен
различных заболеваний
31. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности

32. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
33. Основные системы оздоровительной физической культуры
34. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
35. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
36. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
37. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
38. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
39. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
40. Развитие выносливости во время занятий спортом.
41. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
42. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
43. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
44. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
45. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
46. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
47. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).
48. Понятие гиподинамии, гипердинамии.
49. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
50. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма
51. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
52. Здоровье человека и факторы, его определяющие, требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ).
53. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
54. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культ спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
55. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
56. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культур спортом.
57. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
58. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля функциональным состоянием организма.
59. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом
60. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
61. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
62. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания. •
63. Культура здоровья как одна из составляющих образованности. •
64. Пути и условия совершенствования личной физической культуры. •
65. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.

3) Виды спорта.

3.1) Баскетбол.

1. Баскетбол: азбука баскетбола.
2. Баскетбол: элементы техники.
3. Баскетбол: броски мяча.
4. Баскетбол: организация соревнований.

3.2) Волейбол.

1. Волейбол: азбука волейбола.
2. Волейбол: передачи.
3. Волейбол: нападающий удар.
4. Волейбол: блокирование.
5. Волейбол: подача.
6. Волейбол: организация соревнований

3.3) Лёгкая атлетика.

1. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
2. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.
3. Легкая атлетика: история, виды, техника бега.
4. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.
5. Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.

3.4) Лыжная подготовка.

1. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
2. Лыжная подготовка: основы техники передвижения.
3. Лыжная подготовка: способы лыжных ходов.
4. Лыжная подготовка: преодоление подъемов и спусков.
5. Лыжная подготовка: подбор инвентаря.

3.5) Плавание.

1. Обучение плаванию (способы «кроль» и «брасс»),
2. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.

3.6) Футбол.

1. Футбол: азбука футбола.
2. Футбол: техника футбола.
3. Футбол. Организация соревнований.
4. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные ФИФА
5. ФК «Зенит» - легенда петербургского футбола.
6. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, зада
руководителя т. д.)
7. История петербургского велоспорта.
8. Петербургские велосипедисты - победители.
9. Олимпийские чемпионы - ленинградцы-петербуржцы
10. Спортивные арены Санк-Петербурга.
11. Спортивные общества С-Петербурга.
12. Основы и организация школьного туризма.
13. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
14. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкуль
паузы, динамичные перемены, спорт-час).
15. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьно
КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.) 16. Развитие экстремальных вид
спорта 17. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
18. Бег, как средство укрепления здоровья.
19. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
20. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.

21. Возникновение и развитие борьбы как в вида спорта.
22. Возникновение и развитие гимнастики.
23. История возникновения и развития зимних видов спорта
24. Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.
25. Русские национальные виды спорта и игры.
26. Национальные виды спорта и игры народов мира.

4) Олимпийское движение.

1. История современных Олимпийских игр как международного спортивного движения
2. История возникновения и развития Олимпийских игр.
3. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
4. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества 188. Развитие Олимпийского движения в России.
5. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
6. Анализ современных летних Олимпийских игр.
7. Анализ современных зимних Олимпийских игр.
8. Анализ и результаты 22 летних Олимпийских игр в Москве в 1980 г. Творческие работы «Я и физкультура»
9. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние заняти спортом на развитие моих личностных качеств.
10. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на прим конкретной профессиональной деятельности моих родственников).
11. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
12. Физическая культура в моей семье.

4. ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

4.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации

ФОС для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине (модулю) Физическая культура предназначен для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить результаты освоения дисциплины.
Рабочей программой предусмотрены:
- рубежный контроль по окончании изучения отдельных разделов программы;
- промежуточный контроль.
Формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине (модулю) является:

Курс	Семестр	Вид контроля
2	3	Другие формы контроля
2	4	Другие формы контроля
3	5	Другие формы контроля
3	6	Другие формы контроля
4	7	Экзамен

4.2. Критерии оценивания

При оценке устного ответа учитываются: полнота и правильность ответа; степень осознанности, понимания изученного; языковое оформление ответа.
«5» ставится в том случае, если обучающийся: правильно понимает сущность вопроса, дает точное определение и истолкование основных понятий; строит ответ по собственному плану, сопровождает ответ новыми примерами, умеет применить знания в новой ситуации; может установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом в том числе при изучении других предметов.

«4» ставится, если: ответ удовлетворяет основным требованиям к ответу на 5, но дан без использования собственного плана, новых примеров, применения знаний в новой ситуации, допущена одна ошибка или не более двух недочетов и обучающийся может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью преподавателя.

«3» ставится, если обучающийся: правильно понимает сущность вопроса, но в ответе имеются отдельные пробелы в усвоении вопросов курса, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; умеет применять полученные знания при решении простых задач по готовому алгоритму.

«2» ставится, если: обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки 3.

Оценка «1» ставится в том случае, если обучающийся не может ответить ни на один из поставленных вопросов.

Критерии оценки выполнения практического задания

Критерии оценки практического задания

«5» ставится если: обучающийся выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; получил правильные результаты и выводы; правильно и аккуратно выполнил все записи, вычисления, в рассуждениях и обосновании решения нет пробелов и ошибок; в решении нет математических ошибок (возможна одна неточность, описка, не являющаяся следствием незнания или непонимания учебного материала).

«4» ставится, если работа выполнена полностью, но обоснования шагов решения недостаточны; выполнены требования к оценке 5, но допущены 2-3 недочета, или не более одной ошибки и одного недочета.

«3» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; допущены более одной ошибки или более двух-трёх недочётов в выкладках, но учащийся владеет обязательными умениями по проверяемой теме.

«2» ставится, если работа выполнена не полностью и объем выполненной работы не позволяет сделать правильных выводов; работа проводилась неправильно, допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не владеет обязательные умениями по данной теме в полной мере.

«1» ставится, если: работа показала полное отсутствие у учащегося обязательных знаний и умений по проверяемой теме или значительная часть работы выполнена не самостоятельно.

Оценка «5» соответствует высокому уровню, оценка «4» – базовому, оценка «3» – пороговому.

4.3. Вопросы для промежуточной аттестации

Тестовые вопросы:

1) Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

1. во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
2. достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
3. в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
4. человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

2) Отметьте, что определяет техника безопасности:

1. комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
2. правильное выполнение упражнений;

3. организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

3) Какие условия надо соблюдать для предотвращения травм при занятиях физической культурой?

1. дисциплина
2. строгое выполнение установленных норм и правил
3. проверка снаряжения и снарядов
4. все перечисленное верно

4) Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются: _____

5) При самостоятельных занятиях основным методом контроля физической нагрузкой является: _____

6) Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:
1. чередование нагрузки и отдыха;
2. выполнение физических упражнений до «отказа»;
3. изменение интенсивности выполнения упражнений;
4. несоблюдение техники безопасности

7) Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:
1. культуры питания;
2. культуры движения;
3. культуры безопасного поведения;
4. культуры эмоций;
5. культуры труда и отдыха.
6. культуры опасного поведения
7. все вышеперечисленное.

8) Перечислите дистанции которые относятся к спринтерскому бегу, к бегу на короткие дистанции: _____

9) Каков «коридор» передачи эстафеты 4*100 метров?

1.10 м до линии 10 м после
2. 25 м
3. 12 м до линии 12 м после

10) Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции - это: _____

11) Из каких фаз состоит прыжок в длину с разбега? _____

12) Как называется бег по пересеченной местности?: _____

13) При беге на длинные дистанции применяют: _____ старт

14) Какова продолжительность игры в баскетбол ("чистое время")? _____ минут

15) Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований? _____человек.

16) За грубое нарушений правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?

17) Какие размеры имеет площадка для игры в баскетбол?

18) Если команда получает контроль над мячом на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена в течение _____секунд»

19) Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права…

1.Выполнить передачу мяча партнеру;
2. Выполнить бросок мяча в кольцо;
3. Возобновить ведение мяча;

20) Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу..

1. В сторону кольца соперника;
2.В свою зону защиты;
3.Игроку в зоне штрафного броска;

21) За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками, «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды»,«5 секунд», «зона»,
судья назначает:

1. штрафной бросок в кольцо;
2. предупреждение;
3. вбрасывание из – за боковой линии

22) Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол? _____

23) На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?

1. для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;
2. для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;
3. для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10;

24) На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из____ партий

25) Основные средства восстановления после занятий физическим спортом упражнениями

1. смена деятельности
2. водные процедуры, баня, массаж, самомассаж
3. режим дня, сон, рациональное питание
4. все перечисленное верно

26) Какова продолжительность утренней гимнастики?

1. индивидуально
2. 25 минут

3. 10-15 минут
4. 30 минут

27) Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка…

1. малая и ее следует увеличить;
2. переносится организмом относительно легко;
3. достаточно большой, но ее можно повторить;
4. чрезмерная и ее надо уменьшить

28) Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

1. полностью проработать одну группу мышц и только за тем 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.

29) Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

1. прыжки и бег;
2. подтягивания;
3. упражнения для мышц ног;
4. упражнения для мышц туловища;
5. упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
6. дыхательные упражнения, спокойная ходьба_____

30) Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется

1. полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
2. чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
3. использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
4. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

31) Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

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

Тесты для проведения текущего контроля:

Задание № 1
1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?
а)5 человек,
б) 10 человек,
в) 12 человек.

2. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является
а) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой;
б) Ведение мяча толчком руки;
в) Мягкая встреча мяча с рукой;

3. Нельзя вырывать мяч у соперника...
а) Захватом мяча двумя руками;
б) Захватом мяча одной рукой;
в) Ударом кулака;
г) Направлением рывка снизу-вверх.

4. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?
а) Допускается,;
б) Не допускается;
в) Допускается с согласия соперников;

5. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен..
а) С линии штрафного броска;
б) Из-под щита;
в) Из-за линии трехочковой зоны;

6. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?
а) Не менее 1 м.
б) Не менее 1,5 м.
в) Не менее 2 м.

7. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается..
а) За одно очко;
б) За два очка;
в) За три очка;

8. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права…а) Выполнить передачу мяча партнеру;
б) Выполнить бросок мяча в кольцо;
в) Возобновить ведение мяча;

9. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу..
.а) В сторону кольца соперника;
б) В свою зону защиты;
в) Игроку в зоне штрафного броска;

10. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя..
а) Отбивать мяч одной рукой;
б) Отбивать мяч двумя руками;

в) Ловить мяч обеими руками;

11. За грубое нарушений правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?
а) Три;
б) Пять;
в) Семь;

12. За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками, «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды»,«5 секунд», «зона», судья назначает …
а) штрафной бросок в кольцо;
б) предупреждение;
в) вбрасывание из – за боковой линии.

13.Сколько времени продолжается игра в баскетбол?

14.Какие размеры имеет площадка для игры в баскетбол?

15. Если команда получает контроль над мячом на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена в течение _____секунд»

Задание №2

1. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол? ,
а) ширина 9 м, длина 18 м;
б) ширина 8 м, длина 20 м;
в) ширина 16 м, длина 24 м;

2. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:
1) очко, 2) гол, 3) зона,
4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,
7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,
а) 1,3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

3. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..
а) Двух партий;
б) Трех партий;
в) Пяти партий.

4. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?
а) До 15 очков;
б) До 20 очков;
в) До 25 очков;

5. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?
а) Допускается;
б) Не допускается;
в) Допускается с согласия команды соперника;

6. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?
а) Одно
б) Два;
в) Три;

7. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то...
а) Подача считается проигранной;
б) Подача повторяется этим же игроком;
в) Подача повторяется другим игроком этой же команды.

8. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то..
а) Подача повторяется;
б) Игра продолжается;
в) Подача считается проигранной

9. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...
а) Подача повторяется;
б) Подача считается проигранной;
в) Игра продолжается;

10. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?
а) Шесть;
б) Десять;
в) Двенадцать;

11. При каком счете может закончиться игра в первой партии?
а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

12. На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?
а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;
б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;
в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10;

Задание № 3

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...
а) физических и психических качеств людей;
б) техники двигательных действий;
в) работоспособности человека;
г) природных физических свойств человека.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется…
а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3 . 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.

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее
а) затылком, ягодицами, пятками;
б) лопатками, ягодицами, пятками;
в) затылком, спиной, пятками;
г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Главной причиной нарушения осанки является...,
а) привычка к определенным позам;
б) слабость мышц;
в) отсутствие движений во время школьных уроков;
г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...
а) обеспечивает ритмичность работы организма;
б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Под силой как физическим качеством понимается:
а) способность поднимать тяжелые предметы;
б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:,
а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от...
а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
б) быстроты двигательной реакции;
в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
г) силы мышц.

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?
а) 110—130 ударов в минуту;
б) до 140 ударов в минуту;
в) 140— 160 ударов в минуту;
г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:
а) бег на короткие дистанции;
б) бег на средние дистанции;
в) бег на длинные дистанции.

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является
а) частота дыхания;

б) частота сердечных сокращений;
в) самочувствие.

13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:
а) экономии сил;
б) улучшению спортивного результата;
в) травмам.
в) повышена температура тела.

14. Для воспитания быстроты используются:
а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:
а) Упражнения, увеличивающие гибкость;
б) Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
в) Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
г) Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы;
д) Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
е) Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
ж) Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

16. Отметьте, что определяет техника безопасности
а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
б) правильное выполнение упражнений;
в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

17. Отметьте, что такое адаптация:
а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
в) процесс восстановления.

18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:
а) 60 – 80 ударов в минуту;
б) 70 – 90 ударов в минуту;
в)75 - 85 ударов в минуту;
г) 50 - 70 ударов в минуту.

19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это
а) соблюдение распорядка;
б) оптимальный двигательный режим.

20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:
а) гигиена;
б) закаливание;
в) питание.

21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:
а) режим дня;

б) соблюдение правил гигиены;
в) ритмическая деятельность.

22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:
а) осанка;
б) рост;
в) движение.

23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:
а) питание;
б) дыхание;
в) зарядка.

Задание № 4

24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:
а) зарядка;
б) сила;
в) воля.

25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:
а) упрямство;
б) стойкость;
в) выносливость.

26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:
а) гибкость;
б) растяжение;
в) стройность.

27. Способность быстро усваивать сложно-координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:
а) ловкость;
б) быстрота;
в) натиск.

28. Назовите основные физические качества человека
а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

29. 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.

30. 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.

31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

а) безопасность занимающихся;
б) лучшее выполнение упражнений;
в) рациональное использование инвентаря.

32. Первая помощь при обморожении:
а) растереть обмороженное место снегом;
б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
в) приложить тепло к обмороженному месту.

33. 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.

34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:
а) акробатика;
б) тяжелая атлетика;
в) гребля;
г) современное пятиборье.

35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:
а) самбо;
б) баскетбол;
в) бокс;
г) тяжелая атлетика.

36. 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.

37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:
а) плавание;
б) гимнастика;
в) стрельба;
г) лыжный спорт.

38. 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.

39. 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.

40. Правильное дыхание характеризуется:
а) более продолжительным выдохом;
б) более продолжительным вдохом;
в) вдохом через нос и выдохом ртом;
г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

41. 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.

42. 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.

43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью…
а) скоростных упражнений;
б) силовых упражнений;
в) упражнений на гибкость;
г) упражнений на выносливость.

44. 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.

45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:
а) образования;
б) организации досуга;
в) спорта общедоступных достижений;
г) производственной деятельности.

46. Укажите, чем характеризуется утомление
а) отказом от работы;
б) временным снижением работоспособности организма;
в) повышенной ЧСС.

47. 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.

48. 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.

49. 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.

50. 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.

4.4. Перечень компетенций, которые сформированы у обучающихся при успешном выполнении заданий

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся осваивают следующие компетенции:

Раздел/Тема	Компетенции
Контроль	ОК 01., ОК 03., ОК 07., ОК 04. , ОК 08.
Раздел 1. Основы физической культуры.	ОК 01., ОК 03., ОК 07., ОК 04. , ОК 08.
Раздел 2. Физическая культура в профессиональной деятельности.	ОК 01., ОК 03., ОК 07., ОК 04. , ОК 08.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Изучение дисциплины Физическая культура является базой для освоения студентами курсов профессионального цикла, формирует базу для овладения профессиональными компетенциями, которые могут быть применены в видах профессиональной деятельности в соответствии с Государственным образовательным стандартом профессионального образования.
В процессе изучения дисциплины предполагается проведение практических занятий для закрепления теоретических знаний, тематика практических занятий учитывает специфику получаемой специальности.
С целью закрепления и систематизации знаний, формирования самостоятельного мышления в программе предусмотрены часы для самостоятельной работы студентов.
При изучении дисциплины - внимание студента будет обращено на её прикладной характер, на то, где и когда изучаемые теоретические положения и практические навыки могут быть использованы в будущей практической деятельности.