ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01599C4E006CAFEE8642138914322AFF986
Владелец: Керекова Лада Алиевна
Действителен: с 15.12.2022 до 15.03.2024

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Специальности: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Дисциплина: СО.01.05 Физическая культура

1. Перечень компетенций образовательной программы, формирующихся в процессе освоения дисциплины

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине у обучающихся оцениваются компетенции, формирующиеся в процессе освоения образовательной программы (таблица 1).

Таблица 1 – Перечень компетенций образовательной программы, формирующихся в процессе освоения дисциплины

ФГОС*
Обучающийся должен обладать следующими результатами:
В результате освоения учебной дисциплины (курса) обучающиеся должны овладеть следующими личностными результатами освоения основной образовательной программы: *Лр3. Готовность к служению Отечеству, его защите;* *Лр11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;* *Лр12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.* *В результате освоения учебной дисциплины (курса) обучающиеся должны овладеть следующими метапредметными результатами освоения основной образовательной программы, в т.ч.:* *Регулятивные универсальные учебные действия:* *МПр 7. Умеет самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.* *В результате освоения учебной дисциплины (курса) обучающиеся должны овладеть следующими предметными результатами освоения основной образовательной программы:* *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 предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;* *3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;*

ФГОС* Обучающийся должен обладать следующими результатами:
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 игровой и соревновательной деятельности.*

***Примечание:** Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования

2. Описание шкал оценивания.

Показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования определены в соответствии с основной профессиональной образовательной программой.

В таблице 2 приводится шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования с указанием критериев их оценивания. Во втором столбце таблицы приводится шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования в соответствии с обозначенным критерием.

Таблица 2 – Критерии и шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

Критерии оценивания компетенций	**Шкала оценивания**
Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине, способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что позволит ему в дальнейшем развить такие качества умственной деятельности, как глубина, гибкость, критичность, доказательность, эвристичность. Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент обладает необходимой системой теоретических знаний, владеет некоторыми умениями анализа и решения типовых практических задач, что позволит ему в дальнейшем развить практические умения в данном направлении профессиональной деятельности.	Пороговый (обязательный)
Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент продемонстрировал глубокие прочные знания и развитые практические умения и навыки, может сравнивать, оценивать и выбирать методы решения практических задач, работать целенаправленно, используя связанные между собой формы представления информации.	Повышенный
Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует о том, что студент способен обобщать и оценивать информацию, полученную на основе исследования нестандартной ситуации; использовать сведения из различных источников, успешно соотнося их с предложенной ситуацией. Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует о том, что у студента сформированы системные знания в соответствующей области знаний, необходимые для решения конкретных практических задач	Продвинутый

Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
высокого уровня сложности; практические умения и навыки анализа и интерпретации информации, а также использования полученных сведений для принятия решений.	

3. Оценочные средства для проведения текущего контроля освоения дисциплины

3.1. Примерные темы (вопросы) докладов на коллоквиуме:

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.

3.2. Примерный комплекс разноуровневых заданий (на основе практической ситуации):

Вариант 1. Комбинированная эстафета.

Задачи: совершенствование умения комбинировать бег с метанием в цель в соревновательных условиях.

Инвентарь: теннисные мячи, стойки или конусы.

Место: спортивный зал.

Команды выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые игроки бегут до поворотной стойки, огибают ее и добегают до линии броска. Выполняют бросок в цель, ловят мяч и передают его в свою колонну следующему участнику, который продолжает эстафету, а сами становятся в конец колонны.

Бег и метание в цель необходимо выполнять условленным способом. В случае не попадания мячом в цель игроки должны повторять до тех пор, пока мяча не достигнет цели, и только после этого следует передать его в колонну очередному участнику.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету,

Целью для броска может быть: баскетбольный щит, кольцо, мишень на стене, обруч.

На начальной стадии игры броски можно совершать без целевого попадания.

Эстафету можно усложнить за счет увеличения количества бросков и изменения способов их выполнения.

Вариант 2. Соревнования с элементами прыжков в длину

Задачи: совершенствование навыка выполнения прыжков в длину с преодолением различных препятствий и без них.

Инвентарь: резиновый шнур, флажки или конусы, набивные мячи.

Место: стадион, спортивный зал.

Команды выстраиваются в колонны перед прыжковой ямой и соревнуются в выполнении следующих прыжков:

а) через обозначенное препятствие (конус, набивной мяч, гимнастическая скамейка, резиновые шнур, мат и т.д.);

б) через двойные и тройные препятствия (скамейки, плинтусы, кубы);

в) с контрольной линии на лучший результат.

Участники должны одновременно делать разбег и отталкиваться от бруска или с указанного места. За правильное выполнение прыжка – 1очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

При проведении соревнований в спортивном зале в качестве препятствий могут служить начерченные на полу линии.

Вариант 3. «Встречные старты»

Задачи: закрепление техники старта и выполнение финишного рывка; развитие быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: нет.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Игроки распределяются по двум командам, в каждой из которых, свою очередь, делятся пополам на две встречные колонны, Первые номера в колоннах принимают положение низкого старта и по сигналу преподавателя устремляются вперед. Как только они, достигнут линии второй половины своей команды, помощник судьи, касаясь плеча второго номера команды, дает ему старт. Прибежавший игрок встает в конец колоны, а каждый оказавшийся в впереди ее принимает положение н/с для последующего бега

Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не вернуться на исходные позиции.

За каждый фальстарт команды снимается одно очко из числа тех 20, которые даются командам перед началом игры.

Команда, раньше закончившая эстафету, получает 2 премиальных очка.

Между колоннами с каждой стороны должен находиться помощник судьи, который удерживает участников от фальстарта.

Вариант 4. Круговая эстафета

Задачи: закрепление навыка бега по повороту; совершенствование умение передавать эстафету в игровой обстановке.

Инвентарь: нет.

Место: спортивный зал, площадка.

По сигналу преподавателя первые в колоннах игроки команд начинают бег по кругу. Достигну своей колонны, игрок касается плеча второго игрока, а сам быстро встает в колонну с внутренней стороны круга. Остальные игроки

Смещаются на один шаг вперед.

Варианты бега:

из различных исходных положений, боком, приставными шагами; спиной вперед, прыжками на обеих.

Нельзя создавать препятствия для бега другим игрокам преждевременным выходом на беговую часть дорожку.

После того как все игроки пробегут по кругу, занимающиеся которые начинали бег первыми, вновь оказавшись крайними колоннами, поднимают руку.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету

В место касания плеча можно передавать эстафете эстафетной палочкой. Тогда каждый игрок, стоящий с внешней стороны колонны отводит правую руку, назад готовясь принять эстафету.

Вариант 5. «Черные и белые»

Задачи: развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности; совершенствование быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: предмет (например, кружок), окрашенный с двух сторон в разные цвета (черный, темный; белый, светлый)

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

В игре участвуют две команды: «Черные» «Белые». Как только руководитель игры воскликнет: «Черные!» или выброшенный в центр поля кружок упадет темной стороной вверх, «черные» становятся преследуемыми и убегают. «Белые» ловцы преследуют «Черных», чтобы запятнать их в пределах поля. По команде: «Белые!» участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанный несколькими ловцами.

Варианты игры:

а) введение различных исходных позиций: в упоре или лежа на животе;

б) смена способов передвижения: прыжки на одной ноге, бег на четвереньках в упоре заде.

После каждой перебежкиловцы должны объявить, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая большее участников во время игры.

В зависимости от размеров площадки и исходной позиции игроков расстояние между обеими командами не обходимо определять так чтобы ловцы могли сплавиться со своей задачей.

3.3. Примерные вопросы для подготовки к семинарским занятиям:

1. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
3. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
4. Бег, как средство укрепления здоровья.
5. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
6. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
7. Формирование двигательных умений и навыков.
8. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
9. Основы спортивной тренировки.
10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

3.4. Примерный перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола:

1. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
3. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
4. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
5. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
7. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат.
8. Закаливание как оздоровительная система.

3.5. Примерный перечень заданий для подготовки презентаций / мультимедиа сообщений и т.п.:

1. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).
2. Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. 3.Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания.
3. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности
4. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
5. История становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок.
6. Выдающиеся спортсмены СССР и России.
7. Двигательные действия и техническая подготовка.
8. Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи.
9. Техническая подготовка.
10. Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения.
11. Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений.
12. Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий
13. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
14. Волевые качества и их проявление в поведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека

15. Физическая культура в современном обществе.

16. Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание.

17. Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.

18. Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия.

19. Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.

20. Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).

3.5. Примерный перечень заданий для самостоятельной работы студентов:

Выделяют следующие формы самостоятельных занятий физической культурой:
утренняя гигиеническая гимнастика,
упражнения в течение учебного (рабочего) дня,
тренировочные занятия,
походы выходного дня,
прогулки перед сном,
участие в спортивно-массовых мероприятиях,
оздоровительная ходьба и бег
и т.д.

Комплекс Утренней гигиенической гимнастики (УГГ) включает в себя не менее 15 упражнений на разминку мышц и суставов для дальнейшей физической работы.

Упражнения выполняются в определённой последовательности:
мышцы шеи, руки (от мелких суставов к крупным),
мышцы туловища,
мышцы и суставы ног (от мелких к крупным),
приседания,
прыжки,
упражнения на восстановление дыхания.

Самостоятельна работа –
Бег или ходьба (мин, км)
Комплекс УГГ.
Три упражнения на развитие мышц рук.
Три упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.
Три упражнения на развитие силы мышц спины.
Три упражнения на развития силы мышц ног.
Три упражнения на развитие гибкости.
Три упражнения из дыхательной гимнастики.

Мотивация для самостоятельной работы студентов по физической культуре:
укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
повышение функциональных возможностей организма;
подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
активный отдых;
достижение наивысших спортивных результатов.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

Самостоятельная работа включает в себя:

составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;

самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;

выполнение дыхательной гимнастики;

освоение приёмов массажа и самомассажа;

ведение личного дневника;

работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

4. Задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, практического опыта, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы и дисциплины, в ходе промежуточной аттестации

4.1. Требования к выполнению контрольных заданий и упражнений.

При выполнении контрольных упражнений, учащиеся оцениваются в соответствии с выполненными ими контрольными нормативами при условии отсутствия нарушений, приведённых ниже требований.

Бег на 30, 60, 100 метров

Производится с высокого старта с опорой на одну руку по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 60 метров в соответствии с нормативами.

Бег на 1000, 2000, 3000, 5000 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 1000 метров в соответствии с нормативами.

Поднимание туловища из положения «лёжа на спине, руки за головой

Выполняется на гимнастическом мате. Колени согнуты под углом 90 градусов. Во время выполнения упражнения кисти рук должны быть в замке за затылком. При наклоне локти должны коснуться или пересечь условную горизонтальную линию коленей. В положении «лёжа» спина должна касаться поверхности гимнастического мата.

При «разрыве замка» (разъединении пальцев рук), а также, других перечисленных нарушениях, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

При выполнении допускается упор ногами или придерживание их ассистентом.

Оценивается по количеству правильно выполненных подниманий в соответствии с нормативами.

Подтягивание в висе на низкой перекладине.

При выполнении упражнения, в верхней фазе (в положении согнутых рук), грудь должна касаться перекладины. В нижней фазе руки должны быть полностью выпрямлены. Во время выполнения упражнения не допускаются размахивающие, колебательные и другие движения корпуса, направленные на облегчение выполнения упражнения. Не допускается сгибание ног в коленях.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных подтягиваний в соответствии с нормативами.

Приседание на двух ногах

Выполняется на твёрдой ровной поверхности. При этом руки находятся на поясе. Спина прямая. Пятки не отрываются от поверхности. Голова расположена прямо. Взгляд направлен вперёд. В верхней фазе упражнения ноги полностью выпрямляются. В нижней фазе бёдра касаются икроножных мышц.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных приседаний в соответствии с нормативами.

Прыжок в длину с разбега

Выполняется способом «согнув ноги». Даётся две попытки. Тренировочная и зачётная. При заступе ногой за планку отталкивания даётся одна дополнительная попытка. При этом оценка снижается на один балл. Расстояние замеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания.

Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами.

Прыжок в длину с места

Выполняется произвольным способом. При этом запрещается заступать на или за линию отталкивания. Толчок производится двумя ногами одновременно. Расстояние замеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания. Даётся две попытки. Тренировочная и зачётная.

Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами

Метание малого мяча в цель

Мяч весом 150 г. метается в вертикальную мишень (щит с нанесённой разметкой, обруч и т. д.) с разбега. Учащимся выбирается дистанция 10, 14 либо 16 метров. Во время выполнения упражнения по желанию учащегося дистанция может быть изменена.

Оценка производится в соответствии с заявленной дистанцией при условии хотя бы одного попадания в мишень из трёх попыток.

Оценка других контрольно-нормативных упражнений по видам спорта производится в соответствии с правилами оценивания, принятыми для соответствующих видов.

Нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы (юноши)

9 класс

Контрольные упражнения	Показатели					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Теоретические сведения: история Л/а	Оценивание методом тестирования. Тест в приложении №1.					
Бег 30 м с высокого старта (с)	4,7	4,9	5,3	5	5,5	5,9
Бег 60 м с высокого старта (с)	8,5	9,2	10	9,4	10	10,5
Бег 2000 м. (мин.)	8,2	9,2	9,45	10,2	11,2	12,1
Прыжок в длину с места (см)	210	200	180	180	170	155
Прыжок в длину с разбега см)	390	350	330	330	290	280
Прыжок в высоту (см)	130	120	110	115	110	100
Метание мяча 150 гр. (м.)	40	35	30	26	21	18

Подтягивание на перекладине: м (высокая), д(низкая).	11	9	6	18	11	9

4. Задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, практического опыта, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы и дисциплины, в ходе промежуточной аттестации

4.1. Примерные вопросы к зачету

Вариант 1

1. Что такое здоровье?

а) отсутствие болезней и физических дефектов

б) отсутствие вредных привычек

в) состояние равновесия между адаптивными возможностями организма к условиям среды, постоянно меняющимися

г) состояние полного физического, душевного и социального благополучия

2. Какое содержание включает понятие "здоровый образ жизни"?

а) активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление (улучшения) здоровья

б) отказ от вредных привычек

в) активизация резервных возможностей человека

г) типичные формы повседневной жизни

3. Какова цель курса физической культуры в медицинских учебных заведениях?

а) научить использовать физкультурно-спортивную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей самоопределения в физической культуре

б) сформировать основы здорового образа жизни на основе знаний физической культуры

в) создать представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

г) все перечисленное верно

4. Как здоровый образ жизни населения сказывается на общество?

а) увеличивается продолжительность жизни населения

б) повышается устойчивость к стрессам

в) увеличивается потенциал здоровья

г) все перечисленное верно

5. Какое влияние оказывают физические упражнения на дыхательную систему?

а) укрепляют мускулатуру грудной клетки

б) улучшают функцию бронхиол

в) укрепляют стенки бронхов

г) все перечисленное верно

6. Какое влияние оказывают физические упражнения на ЦНС?

а) улучшают периферическое кровообращение

б) ухудшение памяти

в) улучшение проводимости нервных импульсов

г) улучшение функции мозжечка

7. Факторы определяющие здоровый образ жизни:

а) рациональное питание

б) физическая активность

в) психический комфорт

г) все перечисленное верно

8. Ограничение физической нагрузки приводит:

а) к повышению умственной работоспособности

б) к снижению умственной работоспособности

в) к снижению травматизма

г) к повышению устойчивости к перегреванию и переохлаждению

9. Что такое гиподинамия?

а) отказ от занятия спортом

б) занятия в группах здоровья

в) малоподвижная деятельность, более чем 50% времени

г) отказ от занятий физической культурой

10. Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?

а) утренняя гимнастика

б) аэробика

в) тяжелая атлетика

г) использование тренажеров

Вариант 2

1. Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?

а) целенаправленные физические упражнения

б) ношение корсета

в) подбор специальной мебели

г) все перечисленное верно

2. Какие показатели определяют уровень физического здоровья?

а) наружный осмотр

б) антропометрические измерения (рост, вес, окружности)

в) ЖЕЛ

г) все перечисленное верно

3. Что такое аэробика?
а) физические упражнения под музыку
б) физические упражнения с отягощением
в) физические упражнения в течение 20 минут без перерыва
г) дыхательная гимнастика

4. Что такое физическая культура?
а) образ жизни
б) учебно-тренировочное занятие
в) часть общей культуры человека
г) наука о здоровье

5. Какие вы знаете разновидности выносливости?
а) общая, специальная
б) скоростно-силовая
в) силовая, скоростная
г) все перечисленное верно

6. От чего зависит проявление ловкости?
а) от координации движений
б) от функции продолговатого мозга
в) от длины конечностей
г) от состояния связочно-суставного аппарата

7. Основные средства восстановления после занятий физическим спортом упражнениями:
а) смена деятельности
б) водные процедуры, баня, массаж, самомассаж
в) режим дня, сон, рациональное питание
г) все перечисленное верно

8. Что такое спорт?
а) профессионально-прикладная физическая подготовка
б) деятельность с максимальным напряжением физических и волевых
возможностей в соревновательных условиях
в) организованный процесс физического воспитания
г) профессиональная деятельность

9. Какова должна быть продолжительность разминки на занятиях физической культурой?
а) 3-5 минут
б) в зависимости от предполагаемой нагрузки
в) 20 минут
г) 30 минут

10. Физическая культура и спорт представляют собой:

а) рациональные бытовые движения

б) накопление трудового опыта

в) всестороннее, гармоничное развитие личности

г) личная и общественная гигиена

Вариант 3

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. Выносливость человека не зависит от...

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

5. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

6. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

7. 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.

8. 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.

9. Система мероприятий, позволяющая использовать естественные силы природы:

а) гигиена;

б) закаливание;

в) питание.

10. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

а) осанка;

б) рост;

в) движение

Вариант 4

1. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

а) зарядка;

б) сила;

в) воля.

2. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

а) гибкость;

б) растяжение;

в) стройность.

3. Назовите основные физические качества человека:

а) скорость, быстрота, сила, гибкость;

б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;

в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

4. 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.

5. Первая помощь при обморожении:

а) растереть обмороженное место снегом;

б) растереть обмороженное место мягкой тканью;

в) приложить тепло к обмороженному месту.

6. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

а) акробатика;

б) тяжелая атлетика;

в) гребля;

г) современное пятиборье.

7. 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.

8. Отметьте, что такое адаптация:

а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;

б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

в) процесс восстановления.

9. Укажите, чем характеризуется утомление:

а) отказом от работы;

б) временным снижением работоспособности организма;

в) повышенной ЧСС.

10. 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.

Вариант 5

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

а) Рим;

б) Китай;

в) Греция;

г) Египет.

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

а) переоценивают свои возможности;

б) следуют указаниям преподавателя;

в) владеют навыками выполнения движений;

г) не умеют владеть своими эмоциями.

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

а) стойкость;

б) гибкость;

в) ловкость;

г) бодрость;

д) выносливость;

е) быстрота;

ж) сила.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. Бег на дальние дистанции относится к:

а) легкой атлетике;

б) спортивным играм;

в) спринту;

г) бобслею.

8. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:

а) Осло;

б) Саппоро;

в) Сочи;

г) Ванкувере.

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

а) 3 минуты;

б) 7 минут;

в) 5 минут;

г) 10 минут.

10. 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.

Ключ для проверки правильности выполнения тестовых заданий. Вариант №1

№ вопроса	***1***	***2***	***3***	***4***	***5***	***6***	***7***	***8***	***9***	***10***
Ответ	В	А	А	Г	Г	Г	Г	Б	В	Г

Ключ для проверки правильности выполнения тестовых заданий. Вариант №2

№ вопроса	***1***	***2***	***3***	***4***	***5***	***6***	***7***	***8***	***9***	***10***
Ответ	Г	Г	В	В	Г	А	Г	Б	Б	В

Ключ для проверки правильности выполнения тестовых заданий. Вариант №3

№ вопроса	***1***	***2***	***3***	***4***	***5***	***6***	***7***	***8***	***9***	***10***
Ответ	Б	А	В	Б	В	В	А	А	Б	А

Ключ для проверки правильности выполнения тестовых заданий. Вариант №4

№ вопроса	***1***	***2***	***3***	***4***	***5***	***6***	***7***	***8***	***9***	***10***
Ответ	Б	А	Б	Б	Б	А	Б	А	Б	А

Ключ для проверки правильности выполнения тестовых заданий. Вариант №5

№ вопроса	***1***	***2***	***3***	***4***	***5***	***6***	***7***	***8***	***9***	***10***
Ответ	В	Б	А, Г	А	В	В	А	Г	В	В

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины, в ходе промежуточной аттестации

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, разработаны на основе подхода В.П. Беспалько. Задания фонда оценочных средств могут быть представлены в двух взаимосвязанных блоках.

Первый блок – задания на уровне «знать», в которых очевиден способ решения, усвоенный студентом при изучении дисциплины. Задания этого блока выявляют в основном знаниевый компонент по дисциплине и оцениваются по бинарной шкале «правильно-неправильно».

Второй блок – задания на уровне «уметь» и «владеть практическим опытом» (если предусмотрено ФГОС, учебным планом и РПД). Данный блок может быть представлен типовыми заданиями, в которых нет явного указания на способ выполнения, и студент для их решения самостоятельно выбирает один из изученных способов или практическими заданиями, содержание которых предполагает использование комплекса умений и навыков, для того чтобы студент мог самостоятельно сконструировать способ решения, комбинируя известные ему способы и привлекая знания из разных дисциплин (выполнение задания требует решения поставленной проблемы в целом и проявления умения анализировать информацию, прослеживать причинно-следственные связи, выделять ключевые проблемы, формировать методы их решения).

Задания данного блока позволяют оценить не только знания по дисциплине, но и умения пользоваться ими при решении стандартных (типовых) и нестандартных задач. Результаты выполнения этого блока оцениваются с учетом полностью или частично правильно выполненных заданий. Решение студентами нестандартных практико-ориентированных заданий свидетельствует о формировании у студентов определенных общекультурных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Оценивание знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования общих и профессиональных компетенций, осуществляется с помощью следующей модели оценки выполнения типовых заданий и практико-ориентированных задач, которая позволяет установить соответствие между результатом выполнения заданий ФОС обучающимся (студентом) и уровнем обученности по шкале оценивания.

Таблица 3.1. Модель оценки выполнения заданий ФОС, ориентированных на проведение устных и письменных опросов (зачет / дифференцированный зачет / экзамен, контрольные и самостоятельные работы, задания для терминологического диктанта и т.п.), для студентов, освобожденных по состоянию здоровья:

Оценка	Критерии выставления оценки
Отлично (зачтено)	студент демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, точно, четко и конкретно отвечает на вопросы, может доказать и проиллюстрировать свои рассуждения практическими примерами, при ответе на вопросы рассуждает, опираясь на знания, полученные как в рамках данного курса, так и при

	изучении других смежных дисциплин, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, в том числе, решает нестандартные задачи, в целом ответы глубокие, обоснованные и законченные;
Хорошо (зачтено)	в своих ответах на вопросы студент четко формулирует определения и может показать взаимосвязь различных частей пройденного в рамках данного учебного курса материала, студент демонстрирует способность к размышлению, при ответе на вопросы рассуждает, опираясь на полученные в рамках данного курса знания, легко решает типовые задачи, способен к самостоятельному пополнению и обновлению знаний и умений в ходе дальнейшей учебной и профессиональной деятельности
Удовлетворительно (зачтено)	студент обнаруживает в целом правильное понимание основных вопросов программного материала, может дать определения основных понятий, пройденных в рамках учебного курса, однако излагает их недостаточно четко и / или не в полном объеме, предусмотренном учебным материалом лекционных и практических занятий, не может вывести закономерности и связать воедино разные части курса; допускает отдельные ошибки в ответе и при выполнении заданий, решение типовых задач может вызывать затруднение, при этом студент обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя
Неудовлетворительно (не зачтено)	знания студента обрывочны, не покрывают всего предмета, скорее заучены, чем поняты и, как следствие, студент не может объяснить связей в рамках изложенного материала, дать точных определений понятий, пройденных в рамках курса, дает расплывчатые формулировки, не владеет в должной степени терминологией и приемами решения типовых задач; оценка «неудовлетворительно», как правило, ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании Колледжа без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине

Таблица 3.2. Модель оценки выполнения заданий ФОС, ориентированных на проведение устных и письменных опросов (зачет / дифференцированный зачет / экзамен, контрольные и самостоятельные работы, задания для терминологического диктанта и т.п.), для студентов основной группы:

Оценка	Критерии выставления оценки
Отлично (зачтено)	Студенты оцениваются на оценку отлично, в зависимости от следующих конкретных условий. 1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока. 2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

	3. Студент, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга. 4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на занятиях нормативы по физической культуре для своего возраста. 5. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в организации спортивных мероприятий, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
Хорошо (зачтено)	Студенты оцениваются на оценку хорошо, в зависимости от следующих конкретных условий. 1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока. 2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий. 3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем. 4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста. 5. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в организации урока, владеет также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
Удовлетворительно (зачтено)	Студент оцениваются на оценку удовлетворительно, в зависимости от следующих конкретных условий. 1. Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока. 2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий. 3. Студент, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены преподавателем. 4. Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия. 5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
Неудовлетворительно	Студенты оцениваются на оценку неудовлетворительно, в зависимости от следующих конкретных условий:

(не зачтено)	1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока. 2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры. 3. Студент, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены преподавателем. 4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств. 5. Не выполнял теоретические или иные задания преподавателя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Данные модели, являясь студентоцентрированными, позволяют сфокусировать внимание на результатах каждого отдельного студента. Предложенные показатели оценки результатов обучения позволяют сделать выводы об уровне обученности каждого отдельного студента и дать ему рекомендации для дальнейшего успешного продвижения в освоении навыков и умений, необходимых в профессиональной деятельности.

Предложенный фонд оценочных средств может быть использован для оценки результатов обучения отдельного студента, а также для выборки студентов по соответствующей специальности.