ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат
02A0A99C0029B1B4BA4534DC43B524C5D0
Владелец АНПОО УРАЛЬСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ УЭК
Действителен с 04.03.2024 по 04.06.2025

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

Специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Дисциплина: 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 компетенциями:
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

**Примечание:* Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

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.	Пороговый (обязательный)

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

3. Оценочные средства для проведения текущего контроля освоения дисциплины

3.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля освоения дисциплины для студентов, освобождённых по состоянию здоровья

3.1.1 Темы рефератов промежуточного контроля:

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.
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.

3.1.2. Примерные вопросы для подготовки к семинарским занятиям / устному (письменному) опросу:

1. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
2. Формирование двигательных умений и навыков.
3. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
4. Основы спортивной тренировки.
5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
6. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
8. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
9. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
10. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
11. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
12. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат
13. Гиподинамия, гипокинезия
14. Закаливание как оздоровительная система
15. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности

3.1.3. Примерный перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола:

1. Правовые основы физической культуры и спорта.
2. Организация физического воспитания в учебных заведениях среднего профессионального образования.
3. Роль физической культуры в духовном воспитании молодежи.
4. Организм как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система
5. Опорно-двигательный аппарат.
6. Эндокринная система. Общая характеристика желез внутренней секреции. Их роль в мышечной деятельности.
7. Репродуктивная система.
8. Взаимодействие организма и внешней среды.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Физиологическая характеристика состояния организма при занятиях физическими упражнениями.

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

1. Предстартовое и стартовое состояние.
2. Гипокинезия и гиподинамия.
3. Олимпийские игры.
4. Развитие общей выносливости.
5. Методика обучения двигательным навыкам.
6. Виды спортивной подготовки.
7. Развитие скоростно-силовых качеств.
8. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
9. Единая Всероссийская спортивная классификация.
10. Роль ритмов в жизни человека.
11. Средства поддержания нормальной массы тела.
12. Легкая атлетика.
13. Вредные привычки и продолжительность жизни.
14. Нервная система.
15. Восстановительные средства.
16. Изменение производительности труда в течение рабочей смены.
17. Гигиенические, методические и организационные условия предупреждения травм.

18. Формы профессионально-прикладной физической подготовки.

19. Физкультурные паузы для трудящихся, выполняющих однообразную работу.

20. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

3.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля освоения дисциплины для основной группы студентов

Задание 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.

Задание 2. «Цепочка»

Задачи: развитие ловкости, координации движения, скоростной выносливости; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, стадион, рекреация.

Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка разрывается пятнать нельзя.

Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время.

По истечении указанного времени команды должны поменяться ролями.

Задание 3. «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 перебежки ловцы 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.

Задание 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.

Задание 5. «Челнок»

Задачи: развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств; закрепление навыка отталкивания.

Инвентарь: нет.

Место: спортивный зал, площадка.

Игроки команд располагаются по краям площадки лицом друг к другу. Между командами проводиться средняя линия.

По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) на встречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает очередной игрок этой команды.

Вариант прыжка:

Тройной прыжок с места. Линию начала прыжка в этом случае относят назад настолько, чтобы можно было достигнуть средней линии.

Если последнему игроку удалось преодолеть среднюю линию, то его команда побеждает.

Линию приземления следует отмечать по пяткам.

Техника прыжка может быть различная.

Задание 6. «Точно в цель»

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств; закрепление техники метания малого мяча в соревновательных условиях.

Инвентарь: теннисные мячи, баскетбольный щит, мешочки с песком (вместо мячей).

Место: спортивный зал, площадка.

Команды строятся в колонну по одному, Игроки метают теннисный мяч в вертикальную стену на дальность отскока, но с попаданием в цель, нарисованную на стене.

Вариант соревнования:

метание можно проводить по размеченным кругами мишеням на стене без оценки на дальность отскока. В этом случае важна не, сколько сила, сколько точность броска.

Наибольшая сумма бросков всех членов команды, попавших в цель, определяет победителя, за дальность отскока мяча добавляется одно очко.

По мере освоения учащимися задания можно требовать повышения точности броска и добиваться более сильного отскока мяча, для чего необходимо использовать разбег из 3-5 шагов.

Задание 7. Соревнования с элементами спринтерского бега

Задачи: формирования навыка выполнения ускорения в различных условиях.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

Участники команд выстраиваются в две колонны и соревнуются в беге с ускорением на отрезках различной длины.

Варианты бега:

а) ускорение на определенном отрезке дистанции;

б) ускорение после неожиданного поданного сигнала;

в) два ускорения при беге до отметки и обратно;

г) ускорение при вхождении в поворот;

д) ускорение при погоне партнером, находящимися впереди на 2 м.

По первому сигналу участники должны начинать бег, по второму – ускорение до указанного места.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

При проведении бега в зале или на ограниченной площадке нельзя выполнять ускорения до касания стен во избежание травм. К подсчету очков можно привлекать освобожденных учеников, а также игроков команд.

Задание 8. «Старт с преследованием соперника»

Задачи: развитие быстроты бега, умение правильно брать старт и выполнять финишный рывок.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивная площадка.

Команды располагаются в шеренгах на расстоянии 5 м одна от другой. По сигналу обе шеренги устремляются вперед. Задача игрока находящихся сзади, - осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных проводиться обратный забег, причем команды меняются ролями.

После каждой перебежки команды подсчитывают количество осаленных игроков. Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков.

Все игроки могут принимать положение в\с или н\с. По мере освоения участниками игры можно увеличивать как саму дистанцию, так и расстояние между шеренгами.

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.

4.1.1. Нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы (девушки)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1 3 5	16.4 15,6 14.8	17,5 16,4 15.6	18,2 17,3 16.4
2	Бег 500 м (сек)	1 3 5	1,55 1,50 1,45	2,05 2,00 1,55	2,15 2,10 2,05
3	Бег 2000 м (сек)	1 3 5	11,00 10,55 10,50	11,50 11,45 11,40	12,30 12,25 12,20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1 3 5	175 180 185	160 170 175	150 160 165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	12 34 56	135 140 145	125 130 135	120 125 130

6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до $\angle 90^0$ в висе на гимнастической стенке (кол-во))	12 34 56	40(12) 42(14) 45(15)	35(10) 37(12) 40(13)	30 (8) 32(10) 35(11)
7	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2 4 6	11.8 11.1 10.2	12.0 11.5 10.5	12.5 11.8 11.1
8	Наклон туловища вперёд из положения сидя (см)	2 4 6	20 20 20	17 17 17	14 14 14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	12 34 56	12(12) 14(15) 15(20)	10 (9) 12(12) 13(15)	7 (6) 8 (9) 9 (12)

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

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1 3 5	14.0 13.9 13.2	14.05 14.03 13.9	14.3 14.4 14.4
2	Бег 500 м (сек)	1 3 5	1.30 1,30 1,30	1.40 1.40 1,40	1.47 1.47 1.47
3	Бег 3000 м (мин.)	1 3 5	13,25 12.50 12.0	13,50 13.0 13.05	14.00 13,30 14.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2 4 6	230 235 240	215 230 235	200 215 230
5	Прыжки со скалкой (раз в 30``)	12 34 56	75 80 85	70 75 80	65 70 75
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	12 34 56	35 40 45	30 35 40	25 30 35
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	12 34 56	35 40 45	30 35 40	25 30 35
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	12 34 56	12 14 16	10 12 14	8 10 12
9	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2 4 6	10.5 9.7 8.8	10.8 10.2 9.2	11.0 10.5 9.7
10	Наклон туловища вперёд из положения сидя (см)	2 4 6	19 13 19	21 16 16	25 19 13

4.2. Примерные вопросы тестовых заданий

Вариант 1

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. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:

а) частота дыхания;

б) частота сердечных сокращений;

в) самочувствие.

7. 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;

8. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

а) соблюдение распорядка;

б) оптимальный двигательный режим;

в) комфортный уровень жизни.

9. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

а) режим дня;

б) соблюдение правил гигиены;
в) ритмическая деятельность.

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

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

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

13. 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.

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

15. 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.

16. 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.

17. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:
а) «с разбега»;
б) «перешагиванием»;
в) «перекатом»;
г) «ножницами».

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

а) биологический возраст;

б) календарный возраст;

в) скелетный и зубной возраст.

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

а) вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;

б) вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;

в) вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;

г) вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

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

а) гимнастикой;

б) соревнованием;

в) видом спорта.

Вариант 2

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

11. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

а) упрямство;

б) стойкость;

в) выносливость.

12. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

а) ловкость;

б) быстрота;

в) натиск.

13. 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.

14. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

а) безопасность занимающихся;

б) лучшее выполнение упражнений;

в) рациональное использование инвентаря.

15. 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.

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

а) из зоны нападения;

б) с любой точки площадки;

в) из зоны защиты;

г) с любого места внутри трех очковой линии.

17. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а) комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;

в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г) способность сохранять заданные параметры работы.

18. Быстрота — это:

а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б) способность человека быстро набирать скорость;

в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

19. Физическая работоспособность — это:

а) способность человека быстро выполнять работу;

б) способность разные по структуре типы работ;

в) способность к быстрому восстановлению после работы;

г) способность выполнять большой объем работы.

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

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Главное не победа, а участие»;

в) «О спорт — ты мир!».

Ключ для проверки правильности выполнения тестовых заданий. Вариант №1

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

№ вопроса	***11***	***12***	***13***	***14***	***15***	***16***	***17***	***18***	***19***	***20***
Ответ	Г	Б	Г	Г	А	В	А	А	В	Б

Ключ для проверки правильности выполнения тестовых заданий. Вариант №2

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

№ вопроса	***11***	***12***	***13***	***14***	***15***	***16***	***17***	***18***	***19***	***20***
Ответ	В	А	В	А	А	Г	Б	А	Г	А

4.3. Особенности самостоятельной работы студентов по физической культуре

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.

Основные мотивации:

- 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.

Дневник самостоятельной работы по физической культуре

Дата	№	СОДЕРЖАНИЕ	Подпись
		1. Бег или ходьба	
		2. Комплекс УГГ	
		3. Упражнения на развитие силы мышц рук.	
		4. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.	
		5. Упражнения на развитие силы мышц спины.	
		6. Упражнения на развитие силы мышц ног.	
		7. Упражнения на развитие гибкости.	
		8. Дыхательная гимнастика.	

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:

1. Бег или ходьба (мин, км)
2. Комплекс УГГ.
3. Три упражнения на развитие мышц рук.
4. Три упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.
5. Три упражнения на развитие силы мышц спины.
6. Три упражнения на развития силы мышц ног.
7. Три упражнения на развитие гибкости.
8. Три упражнения из дыхательной гимнастики.

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 (не зачтено)	Студенты оцениваются на оценку неудовлетворительно, в зависимости от следующих конкретных условий: 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.