Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чеченский государственный педагогический университет»
Колледж ЧГПУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа ФГБОУ ВО
«Чеченский государственный
педагогический университет»
_____ А.А. Мавлохаджиева

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ОГСЭ.05

Физическая культура ОГСЭ.05

Специальность
49.02.01Физическая культура

Среднее профессиональное образование
(форма обучения очная/ очно-заочная)

Грозный – 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ 4

2.СОСТАВ КОС ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ 6

3. СОСТАВ КОС ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН 10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «ОГСЭ.О5 Физическая культура».

Перечень видов оценочных средств соответствует Рабочей программе дисциплины.

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестовых заданий и промежуточной аттестации в форме тестовых заданий

Структура и содержание заданий - задания разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «ОГСЭ.О5 Физическая культура».

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Освоение содержания учебной дисциплины «ОГСЭ.О5 Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Изучение дисциплины обеспечивает освоение части профессиональных и общих компетенций:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
2. основы здорового образа жизни.

Результатом освоения учебной дисциплины являются предусмотренные ФГОС по специальности умения и знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

№ п/п	Код Компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения*	Наименование оценочных средств
	ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 2.3. ОК 3. ОК 10.	ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия. ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия. ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия. ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.	У1. З-1,2.	Раздел 1. Спортивные игры (воленйбол).
	ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 2.3. ОК 3. ОК 10.	ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия. ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия. ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия. ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.	У1. З-1,2.	Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)
	ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 2.3. ОК 3.	ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.	У1. З-1,2.	Раздед 3. Легкая атлетика

	ОК 10.	ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия. ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия. ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.		

2. СОСТАВ КОС ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Типовые задания для оценки освоения

1) Темы теоретической работы (по выбору).

1.Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.
2.Понятие здоровья, его содержание и критерии.
3.Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
4.Культура межличностных отношений.
5.Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
6.Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

2) Вопросы устного фронтального и индивидуального опроса для освобожденных студентов.

Проверяемые знания - Знать1, Знать2

1.Дайте определение - физическая культура- это…
2. Гиподинамия.
3. Средства физической культуры.
4.Общефизическая подготовка (ОФП).
5. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
6. Современные виды спорта.
7. История Олимпийских игр.
8. Первые Олимпийские игры современности.
9. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»?
10.Перечислите формы занятий физической культурой.
11.Дайте определение понятию «здоровье».
12.Факторы, влияющие на здоровье.
13.Основные элементы ЗОЖ.
14.Режим дня студента.
15.Каким должно быть правильное питание?
16. Эффективные средства восстановления работоспособности.
17.Что включает в себя личная гигиена?
18. Оптимальный режим занятий физической культурой.
19.Вредные привычки.
20. Средства закаливания.

Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

1.Профессионально – прикладная физическая подготовка.

2.Назовите прикладные физические, психофизические и специальные знания.

3.Прикладные знания и умения.

4.Прикладные виды спорта.

Типовые задания для оценки освоения

Тема 2.1Легкая атлетика.

1.Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?

2.Перечислите беговые виды легкой атлетики.

3.Спринтерские дистанции.

4.На каких дистанциях используют низкий старт.

6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.

7.Перечислите виды легкоатлетических метаний.

8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.

9. Стайерские дистанции.

10. Легкая атлетика-королева спорта.

Тема 2.2.Кроссовая подготовка.

1. Как называется бег по пересеченной местности?

2.Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?

3.Перечислите кроссовые дистанции.

4. Способы преодоления вертикальных препятствий.

5. Способы преодоления горизонтальных препятствий.

Спортивные игры. Баскетбол.

1. Размеры баскетбольной площадки?

2.Сколько игроков находится во время игры на площадке?

3.Сколько длится баскетбольный матч?

4.Что такое тайм-аут?

5.Что такое «фол»?

6.Что такое «заслон»?

7.Что такое «дриблинг»?

8.Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.

9.Какие физические качества развивает игра?

10. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

Тема 4. Спортивные игры. Волейбол.

11.Размеры волейбольной площадки.

12.Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?

13.Как осуществляется переход?

14.Перечислите основные приёмы игры в волейбол.

15. Сколько партий играется в волейболе?

16.Может ли в волейболе быть ничейный результат?

17.Сколько времени даётся игроку на подачу?
18. До какого счета ведётся игра в одной партии?
19. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
20. Какие физические качества развивает игра?

Темы для рефератов и докладов:

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Основные составляющие физической культуры.
3. Средства физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студентов и профилактике утомления.
6. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
7. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
8. Основы методики самомассажа.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся система.
10. Дыхательная система. Рекомендации по дыханию на занятиях физической культуры.
11. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
12. Сердечно-сосудистая система и ее связь с физической нагрузкой.
13. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
14. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.

Темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий:

3- семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

4- семестр. Одна из 14-х перечисленных тем.

Требования к докладу и реферату

1. Доклад не копируется дословно из первоисточника, а представляет собой новый вторичный текст, создаваемый в результате осмысленного обобщения материала первоисточника;
2. При написании доклада следует использовать только тот материал, который отражает сущность темы;
3. Изложение должно быть последовательным и доступным для понимания докладчика и слушателей;
4. Доклад должен быть с иллюстрациями, таблицами, если это требуется для полноты раскрытия темы;
5. При подготовке доклада использовать не менее 3- х первоисточников.

Требования к оформлению доклада и реферата

1. Доклад должен быть выполнен печатным способом на одной стороне бумаги формата А4 через полтора интервала. Цвет шрифта должен быть черным (шрифт Times New Roman, 14 пт.).

2. Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: верхнее и нижнее — 20 мм, левое — 30 мм, правое — 10 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 1,25 см.
3. Выравнивание текста по ширине.
4. Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание. Перенос слов недопустим
5. Точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой.
6. Подчеркивать заголовки не допускается.
7. Расстояние между заголовками раздела, подраздела и последующим текстом так же, как и расстояние между заголовками и предыдущим текстом, должно быть равно 15мм (2 пробела).
8. Название каждой главы и параграфа в тексте работы можно писать более крупным шрифтом, жирным шрифтом, чем весь остальной текст. Каждая глава начинается с новой страницы, параграфы (подразделы) располагаются друг за другом.
9. В тексте доклада рекомендуется чаще применять красную строку, выделяя законченную мысль в самостоятельный абзац.
10. Перечисления, встречающиеся в тексте доклада, должны быть оформлены в виде маркированного или нумерованного списка.

3. СОСТАВ КОС ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН

Контрольные упражнения и тесты.

Лёгкая атлетика.

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2	13,2	16,0
		4	14,5	17,5	14,0	16,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5	14,3	17,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165	240	180	245	185
		4	220	145	230	165	230	170
		3	210	140	215	145	220	150
Выносли-вость	Бег 500 метров	5		2.00		1.58		1.55
		4		2.05		2.03		2.01
		3		2.15		2.10		2.08
	Бег 1000 метров	5	3.30		3.25		3.20	
		4	3.40		3.35		3.30	
		3	4.00		3.45		3.40	
Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	45	28	48	30	50	32
		4	40	23	46	28	48	30
		3	31	18	44	25	46	28
Выносливость	Бег 3000 м (юноши)	5	13,30	11,30	12,30	11,00	11,30	11,00
		4	14,00	12,00	13,30	12,00	12,00	12,00
	Бег 2000 м (девушки)	3	15,00	13,00	14,30	12,30	13,30	12,20

Спортивные игры. Баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
3. Двухсторонняя игра.						
4 курс						
1. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9.2	9,8
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	6	5	3	5	4	3
4. Двухсторонняя игра.						

Спортивные игры. Волейбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4

3. Двухсторонняя игра.						
4 курс						
1. Верхняя прямая подача: из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
2. Чередование верхней и нижней передачи –10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						

Тест задания для дифференцированного зачёта

Проверяемые знания - З1, З2
Для контроля качества знаний предлагаются задания с выбором правильного ответа.

Вариант-1
Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметь выбранный вариант ответа.

1.Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

а) физической культуры;

б) физического воспитания;

в) физического совершенства;

г) видов спорта.

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что…

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

а) растяжкой

б) стретчингом

в) гибкостью

г) акробатикой

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

а) ортостатическую;

б) антропометрическую;

в) физическую;

г) *функциональную.*

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

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) сохранение и улучшение здоровья людей;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

а) повышать:

б) снижать:

в) оставить на старом уровне;

г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) выносливость.

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

а) координацию;

б) быстроту;

в) выносливость

г) гибкость.

9. Формами производственной гимнастики являются:

а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;

б) упражнения на снарядах;

в) игра в настольный теннис;

г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

а) антропометрические показатели;

б) социальные особенности человека;

в) особенности интенсивности работы;

г) хорошо развитая мускулатура..

Вариант №2

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметь выбранный вариант ответа.

1. Дайте определение физической культуры:

а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;

б) Физическая культура – средство отдыха;

в) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;

г) Физическая культура – средство физической подготовки.

2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

а) частота сердечных сокращений;

б) результаты выполнения тестов;

в) тренировочные нагрузки;

г) все вместе.

3. Что такое закаливание?

а). Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.

б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

в). Перечень процедур для воздействия на организм холода

г). Купание в зимнее время

4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

а) 60–90 уд./мин.;

б) 90–150 уд./мин.;

в) 150–170 уд./мин.;

г) 170–200 уд./мин.

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

а) бокс;

б) ходьба и бег;

в) спортивная гимнастика;

г) единоборства.

6. 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*

7. Что такое здоровый образ жизни?

а). Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья

б). Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс

в). Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

г) Отсутствие болезней.

8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

а) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;

б) всестороннего развития личности;

в) оздоровительной направленности;

г) здорового образа жизни.

9. Что такое личная гигиена?

а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.

б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

в) правила ухода за телом, кожей, зубами.

г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

10.Назовите основные двигательные качества?

а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.

б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.

в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.

г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Вариант №3

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметь выбранный вариант ответа.

1.Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

а) профессиональная подготовка;

б) профессионально-прикладная подготовка;

в) профессионально-прикладная физическая подготовка;

г) спортивно – техническая подготовка.

2.Целью ППФП является:

а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;

б) содействие формированию физической культуры личности;

в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;

г) все вышеперечисленное.

3. Что такое двигательная активность?

а) количество движений, необходимых для работы организма.

б) занятие физической культурой и спортом.

в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.

г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

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

а) самонаблюдение;

б) самоконтроль;

в) самочувствие;

г) все вышеперечисленное.

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

1. Прыжки и бег

2. Потягивания.

3. Упражнения для мышц ног

4. Упражнения для мышц туловища

5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба

а) 1,2,3,4,5,6, ; б)3,5,1,4,2,6; *в)2,5,4,3,1,6*; г)6,4,1,3,2,5.

6. Недостаток двигательной активности людей называется:

а) гипертонией

б) гипердинамией

в) гиподинамией

г) гипотонией

7. 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.

8. Под выносливостью как физическим качеством понимается…

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

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

в) способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;

г) способность сохранять заданные параметры работы.

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

а) *мала и ее следует увеличить;*

б) переносится организмом относительно легко;

в) достаточно большая, но ее можно повторить;

г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни?

а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.

б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.

в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

Вариант №4

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметь выбранный вариант ответа.

1. Физическая культура представляет собой…

а) учебный предмет;

б) выполнение упражнений;

в) процесс совершенствования возможностей человека;

г) часть человеческой культуры.

2. Физическими упражнениями называются…

а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

а) 120 — 130 ударов в минуту;

б) 130 — 140 ударов в минуту;

в) *140 — 150 ударов в минуту;*

г) свыше 150 ударов в минуту.

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

а) занятия легкой атлетикой;

б) занятия лыжной подготовкой;

в) общая физическая подготовка;

г) специальная физическая подготовка.

5.Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;

б) конфликты с окружающими;

в) злоупотребление алкоголем;

г) несоблюдение режима дня.

6. К показателям физической подготовленности относятся:

а) сила, быстрота, выносливость;

б) рост, вес, окружность грудной клетки;

в) артериальное давление, пульс;

г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) выносливость.

8.Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

а). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.

б). Вода, белки, жиры и углеводы.

в). Белки, жиры, углеводы.

г). Жиры и углеводы.

9.Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

а) на формирование правильной осанки;

б) на гармоническое развитие человека;

в) на всестороннее развитие физических качеств;

г) на достижение высоких спортивных результатов.

10.Динамометр служит для измерения показателей:

а) роста;

б) жизненной емкости легких;

в) силы воли;

г) силы кисти.

Время на подготовку и выполнение:

- подготовка 5 мин.;
- выполнение 60 мин.;
- оформление и сдача 5 мин.;
- всего 70 мин.

2)Практические умения и навыки оцениваются по результатам выполнения контрольных тестов.

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,2	14,4	14,8
Тест на общую выносливость- бег 3000м (мин,сек)	11,30	12,00	13,30	14,00	14,30
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	11	8	6

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	16,4	16,8	17,5	18,0	18,5
Тест на общую выносливость- бег 2000м (мин, сек)	11,00	12,00	12,20	12,30	12,40
Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	16	14	12	10

Оценочные средства

№ п/п	Наименование оценочного	Краткая характеристика оценочного средства
1.	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной учебно-исследовательской темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.
2.	Доклад, сообщение	Расширенное письменное или устное сообщение на основе совокупности ранее опубликованных исследовательских, научных разработок, по соответствующей отрасли научных знаний, имеющих значение для теории науки и практического применения. Представляет собой обобщённое изложение результатов проведённых исследований, экспериментов и разработок, известных широкому кругу специалистов в отрасли научных знаний.
3.	Практическая работа	Практическая работа — это задание для студента, которое должно быть выполнено по теме, определенной преподавателем. Предполагается также использование рекомендованной им литературы при подготовке к практической работе и плана изучения материала. Рассматриваемое задание в ряде случаев включает дополнительную проверку знаний студента — посредством тестирования или, например, написания контрольной работы. Главная цель проведения практической работы заключается в выработке у студента практических умений, связанных с обобщением и интерпретацией тех или иных научных материалов. Кроме того, ожидается, что результаты практических занятий будут впоследствии использоваться обучающимися для освоения новых тем.
4.	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.
5.	Дифференцированный зачет	Контрольное мероприятие, которое проводится по окончанию изучения дисциплины в виде, предусмотренном учебным планом.

Критерии оценки *рефератов, докладов, сообщений:*

Критерии оценки	**Баллы**	**Оценка**
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, заявленная тема полностью раскрыта, рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала, количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме, четкость выводов, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.	5	Отлично
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты.	4	Хорошо
Соответствие целям и задачам дисциплины, содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты.	3	Удовлетворительно
Работа не соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем.	2-0	Неудовлетворительно

Критерии оценки *практического задания*

Критерии оценки	**Баллы**	**Оценка**
- практическое задание выполнено в установленный срок с использованием рекомендаций преподавателя; - показан высокий уровень знания изученного материала по заданной теме, - проявлен творческий подход, - умение глубоко анализировать проблему и делать обобщающие практико-ориентированные выводы; - работа выполнена без ошибок и недочетов или допущено не более одного недочета.	5	Отлично
- практическое задание выполнено в установленный срок с использованием рекомендаций преподавателя; - показан хороший уровень владения изученным материалом по заданной теме, - работа выполнена полностью, но допущено в ней: а) не более одной негрубой ошибки и одного недочета б) или не более двух недочетов.	4	Хорошо
- практическое задание выполнено в установленный срок с частичным использованием рекомендаций преподавателя; - продемонстрированы минимальные знания по основным темам изученного материала; - выполнено не менее половины работы или допущены в ней а) не более двух грубых ошибок, б) не более одной грубой ошибки и одного недочета, в) не более двух-трех негрубых ошибок, г) одна негрубая ошибка и три недочета, д) при отсутствии ошибок, 4-5 недочетов.	3-2	Удовлетворительно
- число ошибок и недочетов превосходит норму, при которой может быть выставлена оценка «удовлетворительно» или если правильно выполнено менее половины задания; - если обучающийся не приступал к выполнению задания или правильно выполнил не более 10 процентов всех заданий.	1-0	Неудовлетворительно

Критерии оценки устных *ответов*

- **Критерии оценки**	**Оценка**
- Обнаруживает полное понимание физической сущности рассматриваемых явлений и закономерностей, знание законов и теорий, умеет подтвердить их конкретными примерами, применить в новой ситуации и при выполнении практических заданий;	Отлично
- дает точное определение и истолкование основных понятий, законов, теорий, а также правильное определение физических величин, их единиц и способов измерения; - технически грамотно выполняет физические опыты, чертежи, схемы и графики, сопутствующие ответу, правильно записывает формулы, пользуясь принятой системой условных обозначений; - при ответе не повторяет дословно текст учебника, а умеет отобрать главное, обнаруживает самостоятельность и аргументированность суждений, умеет установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом по курсу физики, а также с материалом, усвоенным при изучении других смежных предметов; - умеет подкрепить ответ несложными демонстрационными опытами; - умеет делать анализ, обобщения и собственные выводы по отмечаемому вопросу; - умеет самостоятельно и рационально работать с учебником, дополнительной литературой и справочниками.	
Удовлетворяет названным выше требованиям, но обучающийся: - допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправит самостоятельно, или при помощи небольшой помощи преподавателя; - не обладает достаточным навыком работы со справочной литературой (например, студент умеет все найти, правильно ориентируется в справочниках, но работает медленно)	Хорошо
Правильно понимает физическую сущность рассматриваемых явлений и закономерностей, но при ответе: - обнаруживает отдельные пробелы в усвоении существенных вопросов курса физики, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;	Удовлетворительно

- испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач различных типов, при объяснении конкретных физических явлений на основе теорий и законов, или в подтверждении конкретных примеров практического применения теорий; - отвечает неполно на вопросы преподавателя, или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные важные положения, в этом тексте; - обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений при воспроизведении текста учебника, или отвечает неполно на вопросы преподавателя, допуская одну - две грубые ошибки.	
Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов. Имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу и к проведению опытов.	Неудовлетворительно

Критерии оценивания по тестовым заданиям:

При выполнении заданий ставится отметка:
«3» - за 50-70% правильно выполненных заданий,
«4» - за 70-85% правильно выполненных заданий,
«5» - за правильное выполнение более 85% заданий.
Основным критерием эффективности усвоения учащимися содержания учебного материала считается коэффициент усвоения учебного материала – Ку. Он определяется как отношение правильных ответов учащихся к общему количеству вопросов.
Ку=N/K, где N – количество правильных ответов учащихся, а К – общее число вопросов. Если Ку >0.7, то учебный материал считается усвоенным,
-умение сформировать свою позицию, оценку и аргументировать ее.