

**ГАОУ ВО «ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА»**

*Утвержден решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол № 6 от 21 марта 2025 г.*

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.04 «Физическая культура»

**специальность - 43.02.15 Поварское и
кондитерское дело**

**Квалификация: Специалист по поварскому и
кондитерскому делу**

Махачкала – 2025

УДК 796
ББК 75

Составитель – Ибрагимова Ольга Анатольевна, старший преподаватель кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

Внутренний рецензент - Закарьяев Юсуп Магомедович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

Внешний рецензент – Ибрагимов Али Абдусаламович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Дагестанского педагогического университета.

Представитель работодателя - Савва Денис Иванович, шеф-повар ресторана «Сыроварня»

Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработан разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2016 N 1565, в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 августа 2022 г. №762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования».
Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» размещены на официальном сайте www.dgunh.ru

Ибрагимова О.А., Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» для специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело. – Махачкала: ДГУНХ, 2025.-34с

Рекомендован к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 10 марта 2025г.

Рекомендован к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, Атаевой Т.А.

Одобен на заседании кафедры физической культуры 24 февраля 2025г., протокол № 6.

СОДЕРЖАНИЕ

Назначение фонда оценочных средств.....	4
I. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС СПО И НА ОСНОВЕ ФГОС СОО.....	5
II. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ.....	7
2.1. Структура фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	7
2.2. Критерии оценивания компетенций на различных этапах.....	9
их формирования по видам оценочных средств.....	9
2.3. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине при зачете/дифференцированном зачете.....	13
III. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	16
3.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля успеваемости обучающихся.....	16
3.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации обучающихся.....	29
IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.....	34

Назначение фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств разрабатывается для текущего контроля успеваемости, для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» в целях определения соответствия их учебных достижений поэтапным требованиям образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

ФОС по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» включают в себя: перечень планируемых результатов обучения по дисциплине; описание показателей и критериев оценивания результатов обучения на различных этапах их достижения, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки основных видов учебной деятельности, характеризующих этапы достижения результатов обучения в процессе освоения ППССЗ; методические материалы, определяющие процедуры оценивания основных видов учебной деятельности, характеризующих этапы достижения результатов обучения.

Фонд оценочных средств сформирован на основе ключевых принципов оценивания:

- валидности: объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения;
- надежности: использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений;
- объективности: разные студенты должны иметь равные возможности добиться успеха.

Основными параметрами и свойствами ФОС являются:

- предметная направленность (соответствие предмету изучения конкретной учебной дисциплины);
- содержание (состав и взаимосвязь структурных единиц, образующих содержание теоретической и практической составляющих учебной дисциплины);
- объем (количественный состав оценочных средств, входящих в ФОС);
- качество оценочных средств и ФОС в целом, обеспечивающее получение объективных и достоверных результатов при проведении контроля с различными целями.

I. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС СПО И НА ОСНОВЕ ФГОС СОО

Освоение содержания дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

<i>Код и наименование контролируемых компетенций</i>	<i>Планируемые результаты освоения дисциплины</i>	
	<i>Общие</i>	<i>Дисциплинарные (предметные)</i>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	ОР1-психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; ОР2-основы проектной деятельности; ОР3-развивать способность понимать мир с позиции другого человека; ОР4-организовывать работу коллектива и команды; ОР5-взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	ДР1- уметь 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); ДР2-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ДР3-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ДР4-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения здоровья в процессе профессиональной деятельности	ОР1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ОР2- основы здорового образа жизни	ДР1-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению

деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	ОР3- условия профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для профессии (специальности); ОР4-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОР5-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; ОР6-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); ДР2-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ДР3-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ДР4-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ДР5-владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ДР6-иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	---	--

II. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

2.1. Структура фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируе мые темы дисциплины	Код контролир уемой компетен ции	Планируемые результаты освоения дисциплины, характеризующие этапы формирования компетенции	Наименование оценочного средства	
				Текущий контроль успеваемос ти	Промежуточная аттестация
1	Легкая атлетика	ОК-04 ОК - 08	ОК-4 <i>Общие результаты:</i> ОР1; ОР2;ОР3,ОР4; ОР5. <i>Дисциплинарные результаты:</i> ДР1;ДР2;ДР3; ДР4. ОК-8 <i>Общие результаты:</i> ОР2, ОР3, ОР5; ОР6. <i>Дисциплинарные результаты:</i> ДР1;ДР2;ДР3; ДР4; ДР5; ДР6.	Выполнение практически х заданий, подготовка реферата	Контрольные нормативы, тестовые задания
2	Гимнастика	ОК-04 ОК - 08	ОК-4 <i>Общие результаты:</i> ОР1; ОР2;ОР3,ОР4; ОР5. <i>Дисциплинарные результаты:</i> ДР1;ДР2;ДР3; ДР4. ОК-8 <i>Общие результаты:</i> ОР2, ОР3, ОР5; ОР6. <i>Дисциплинарные результаты:</i> ДР1;ДР2;ДР3; ДР4; ДР5; ДР6.	Выполнение практически х заданий, подготовка реферата	Контрольные нормативы, тестовые задания
3	Волейбол	ОК-04 ОК - 08	ОК-4 <i>Общие результаты:</i> ОР1; ОР2;ОР3,ОР4; ОР5. <i>Дисциплинарные результаты:</i> ДР1;ДР2;ДР3; ДР4. ОК-8 <i>Общие результаты:</i>	Выполнение практически х заданий, подготовка реферата	Контрольные нормативы, тестирование

			ОР2, ОР3, ОР5; ОР6. <i>Дисциплинарные результаты:</i> ДР1;ДР2;ДР3; ДР4; ДР5; ДР6.		
4	Баскетбол	ОК-04 ОК - 08	ОК-4 <i>Общие результаты:</i> ОР1; ОР2;ОР3,ОР4; ОР5. <i>Дисциплинарные результаты:</i> ДР1;ДР2;ДР3; ДР4. ОК-8 <i>Общие результаты:</i> ОР2, ОР3, ОР5; ОР6. <i>Дисциплинарные результаты:</i> ДР1;ДР2;ДР3; ДР4; ДР5; ДР6.	Выполнение практически х заданий, подготовка реферата	Контрольные нормативы, тестовые задания
5	Футбол	ОК-04 ОК - 08	ОК-4 <i>Общие результаты:</i> ОР1; ОР2;ОР3,ОР4; ОР5. <i>Дисциплинарные результаты:</i> ДР1;ДР2;ДР3; ДР4. ОК-8 <i>Общие результаты:</i> ОР2, ОР3, ОР5; ОР6. <i>Дисциплинарные результаты:</i> ДР1;ДР2;ДР3; ДР4; ДР5; ДР6.	Выполнение практически х заданий, подготовка реферата	Контрольные нормативы, тестовые задания
6	Настольный теннис	ОК-04 ОК - 08	ОК-4 <i>Общие результаты:</i> ОР1; ОР2;ОР3,ОР4; ОР5. <i>Дисциплинарные результаты:</i> ДР1;ДР2;ДР3; ДР4. ОК-8 <i>Общие результаты:</i> ОР2, ОР3, ОР5; ОР6. <i>Дисциплинарные результаты:</i> ДР1;ДР2;ДР3; ДР4; ДР5; ДР6.	Выполнение практически х заданий, подготовка реферата	Контрольные нормативы, тестовые задания

2.2. Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования по видам оценочных средств

Балльно-рейтинговая система является базовой системой оценивания сформированности компетенций обучающихся.

Итоговая оценка сформированности компетенции обучающихся в рамках балльно-рейтинговой системы осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и определяется как сумма баллов, полученных обучающимися в результате прохождения всех форм контроля.

Оценка сформированности компетенции по дисциплине складывается из двух составляющих:

первая составляющая – оценка преподавателем сформированности компетенции в течение семестра в ходе текущего контроля успеваемости (максимум 100 баллов). Структура первой составляющей определяется технологической картой дисциплины, которая в начале семестра доводится до сведения обучающихся;

вторая составляющая – оценка сформированности компетенции обучающихся на зачете (максимум – 20 баллов)

4 – балльная шкала	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
100-балльная шкала	85 и $\geq$	70 – 84	51 – 69	0 – 50
Бинарная шкала	Зачтено			Не зачтено

ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	наименование оценочного средства	характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
ПИСЬМЕННЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА			
1.	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
ПРАКТИЧЕСКИЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА			
2.	Лёгкая атлетика	Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту, метания. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с	комплект контрольных нормативов

		решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.	
	Спортивные игры	Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.	комплект контрольных нормативов
	Гимнастика	Оценка техники обязательных элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты. Оценка техники выполнения упражнений на снарядах.	комплект контрольных нормативов

А) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕФЕРАТОВ

№ п/п	Критерии оценивания	Шкала оценок	
		Количество баллов	Оценка
1.	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.	9-10	Отлично (высокий уровень сформированности компетенции)
2.	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.	7-8	Хорошо (достаточный уровень сформированности компетенции)
3.	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в	4-6	Удовлетворительно (приемлемый)

	содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы.		уровень сформированности компетенции)
4.	Тема освоена лишь частично; допущены грубые ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.	1-3	
5.	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.	0	Неудовлетворительно (недостаточный уровень сформированности компетенции)

Б) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

№ n/n	Критерии оценивания	Шкала оценок	
		Количество баллов	Оценка
1.	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.	10-20	Зачтено (достаточный уровень сформированности компетенции)
	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.		
	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.		
2.	двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.	0-9	Не зачтено (недостаточный уровень сформированности компетенции)

В) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ НА ЗАЧЕТЕ

№ n/n	Критерии оценивания	Шкала оценок	
		Количество баллов	Оценка
3.	Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где обучающийся продемонстрировал знание дисциплины в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно и	10-20	Зачтено (достаточный уровень сформированности компетенции)

	исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок. Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями. Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.		
4.	допущены грубые ошибки, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания. Не справляется с заданием	0-9	Не зачтено (недостаточный уровень сформированности компетенции)

Г) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ НА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМ ЗАЧЕТЕ

№ п/п	Критерии оценивания	Шкала оценок	
		Количество баллов	Оценка
1.	- обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его; - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; - демонстрирует глубокое понимание сущности	10-20	Отлично (зачтено) (высокий уровень сформированности компетенции)

	материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.		
2.	- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности; - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки в ответах; - отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.		Хорошо (зачтено) (достаточный уровень сформированности компетенции)
3.	- допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности; - испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; - удовлетворительно контролирует ход и итоги задания; - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.		Удовлетворительно (зачтено) (приемлемый уровень сформированности компетенции)
4.	- учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность; - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко; - непонимание материала программы.	0-9	Неудовлетворительно (не зачтено) (недостаточный уровень сформированности компетенции)

2.3. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине при зачете/дифференцированном зачете

При зачете

№ п/п	Критерии оценивания	Шкала оценок	
		Сумма баллов по дисциплине	Оценка
1.	Обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с заданиями, причем не затрудняется с выполнением при видоизменении заданий, обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий по формированию компетенций. Обучающийся твердо знает материал, демонстрирует правильные действия, не допуская существенных неточностей, правильно применяет теоретические	51 и выше	Зачтено (достаточный уровень сформированности компетенции)

	положения при решении практических заданий, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине. Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильное выполнение, испытывает сложности при выполнении практических работ.		
2.	Обучающийся не знает значительной части программного материала, неуверенно выполняет, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практических заданий, не может продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.	менее 51	Не зачтено (недостаточный уровень сформированности компетенции)

При дифференцированном зачете:

<i>№ п/п</i>	<i>Критерии оценивания</i>	<i>Шкала оценок</i>	
		<i>Сумма баллов по дисциплине</i>	<i>Оценка</i>
1.	Обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с заданиями, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с выполнением при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий по формированию компетенций.	51 и выше	Отлично (зачтено) (высокий уровень сформированности компетенции)
2.	Обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу представляет его, не допуская существенных неточностей в выполнении, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.		Хорошо (зачтено) (достаточный уровень сформированности компетенции)
3.	Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные двигательные действия, испытывает сложности при выполнении практических заданий и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.		Удовлетворительно (зачтено) (приемлемый уровень сформированности компетенции)
4.	Обучающийся не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы, не может продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.	менее 51	Неудовлетворительно (не зачтено) (недостаточный уровень сформированности компетенции)

III. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля успеваемости обучающихся

Задание 1. Выполнение нормативных заданий

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с)

Бег 100 м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

2. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

3. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний. Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

4. Бег 2000, 3000м (мин) Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной местности.

5. Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)

Принять исходное положение упора на брусьях. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки, выпрямляемся до исходного положения. При сгибании рук плечи опускаются вперед – вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать.

7. Приседание на одной ноге (кол-во раз) Выполняется из исходного положения стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (юноши) и в упоре лёжа на скамейке (девушки). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

9. Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см) Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

Задание 2. Тематика рефератов:

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и её влияния на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенность проведения и их значения в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низко работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культуры.
13. Восточные единоборства: особенности и влияния на развития организма.
14. Основанные методы саморегулирования психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияния на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятия спортом.
22. Адаптации профессиональных предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие полноценной личности
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценно личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.

Задание 3. Тестовые задания

Вариант 1.

1. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:
частота дыхания;
частота сердечных сокращений;
самочувствие.

2. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:
соблюдение распорядка;
оптимальный двигательный режим;
тренировка.

3. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:
режим дня;
соблюдение правил гигиены;
ритмическая деятельность.

4. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:
питание;
дыхание;
зарядка.

5. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Способность длительное время выполнять заданную работу это:
упрямство;
стойкость;
выносливость.

6. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:
ловкость;
быстрота;
натиск.

7. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:
«с разбега»;
«перешагиванием»;
«перекатом»;
«ножницами».

8. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически

оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:
гимнастикой;
соревнованием;
видом спорта.

9.Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:
из зоны нападения;
с любой точки площадки;
из зоны защиты;
с любого места внутри трех очковой линии.

10.Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:
безопасность занимающихся;
лучшее выполнение упражнений;
рациональное использование инвентаря.

11.Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:
регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
аэробика;
альпинизм;
велосипедный спорт.

12.Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:
самбо;
баскетбол;
бокс;
тяжелая атлетика.

13. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:
плавание;
гимнастика;
стрельба;
лыжный спорт.

14. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Быстрота — это:

способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени.

способность человека быстро набирать скорость.

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

15. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

«Быстрее, выше, сильнее»;

«Главное не победа, а участие»;

«О спорт — ты мир!»

16. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований?

низкий старт;

высокий старт;

вид старта по желанию бегуна.

17. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. С чего начинается игра в баскетболе?

со времени, указанного в расписании игр

с начала разминки

с приветствия команд

спорным броском в центральном круге.

18. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Назовите размеры волейбольной площадки:

6м x 9м;

6м x 12м;

9м x 12м;

9м x 18м.

19. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

игры;

единоборство;

бег;

соревнования на колесницах.

20. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Что в легкой атлетике делают с ядром?

толкают;

бросают;

метают;

запускают.

21. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.

- 5
- 6
- 7
- 4

22. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Что означает жест судьи в баскетболе (поднятые три пальца обеих рук):

- успешный трехочковый бросок;
- спорный бросок;
- приглашение на площадку;
- неправильная игра руками.

23. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Сед с предельно разведенными ногами (с касанием опоры всей длиной той и другой ноги) в гимнастике называется...

- мост;
- курбет;
- шпагат;
- подъем разгибом.

24. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- вылет;
- спад;
- соскок;
- спрыгивание.

25. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- кувырок;
- перекат;
- переворот;
- сальто.

26. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...

- стойка;

«мост»;
переворот;
«шпагат».

27. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

метания;
прыжки;
кувырки;
бег.

28. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Продолжительность игры в баскетбол:

2 тайма по 20 минут;
4 тайма по 10 минут;
4 тайма по 12 минут.

29. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. С какого места на площадке производится подача в волейболе?

со специального места за лицевой линией;
с любого места за лицевой линией;
с любого места на площадке;
с центральной линии на площадке.

30. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Можно ли наносить удар “с лета” в настольном теннисе, не дожидаясь отскока мяча от своей стороны стола?

можно;
нельзя;
можно после подачи мяча.

Вариант 2.

1. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Под быстротой как физическим качеством понимается:

комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
способность человека быстро набирать скорость.

2. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и

тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

110—130 ударов в минуту;

до 140 ударов в минуту;

140—160 ударов в минуту;

до 160 ударов в минуту.

3. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Для воспитания быстроты используются:

двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;

двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время.

4. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Назовите элементы здорового образа жизни:

двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;

рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация

психоэмоциональных отношений в коллективе;

все перечисленное.

5. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа.

Специфические прикладные функции физической культуры

преимущественно проявляются в сфере:

образования;

организации досуга;

спорта общедоступных достижений;

производственной деятельности.

6. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Основными показателями физического развития человека являются:

антропометрические характеристики человека;

результаты прыжка в длину с места;

результаты в челночном беге;

уровень развития общей выносливости.

7. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Для составления комплексов упражнений на снижение веса тела рекомендуется:

полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.

использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.

планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

8.Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

биологический возраст;

календарный возраст;

скелетный и зубной возраст.

9.Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа.

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

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

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

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

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

10.Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа.

Физическая работоспособность — это:

способность человека быстро выполнять работу;

способность разные по структуре типы работ;

способность к быстрому восстановлению после работы;

способность выполнять большой объем работы.

11.Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование;

стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование;

набор скорости, финиш;

старт, разгон, финиширование.

12.Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

лавровый венок

венки из ветвей оливкового дерева;

медаль, кубок и денежное вознаграждение;

звание почётного гражданина.

13.Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;

осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;
ожидается команда «марш»;
поворот осуществляется в произвольном направлении.

14.Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Согласно правил соревнований по волейболу высшая точка сетки расположена от земли на высоту...
мужских соревнованиях 2,43 метра и женских 2,24 метра;
мужских соревнованиях 3,43 метра и женских 3,24 метра;
одинаковая;
ставится произвольно.

15.Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Лесгафт Петр Францевич (1837-1909) - это...
основоположник научной теории физического воспитания
основатель первого спортивного клуба в России
известный спортсмен
ученый физик

16.Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Что означает понятие допинг...
лекарственные вещества, способствующие повышению спортивной работоспособности;
применение веществ, относящихся к запрещенным классам фармакологических препаратов;
применение различных запрещенных методов;
все вышеперечисленное.

17.Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Какой дворянский титул носил инициатор организации современных Олимпийских игр Пьер Кубертен?
граф;
маркиз
барон;
лорд.

18.Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Умение строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...
строевыми приемами;
передвижениями;
размыканиями и смыканиями;
построениями и перестроениями.

19.Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?
расстояние между занимающимися « В глубину»;
расстояние между занимающимися «по фронту»;
расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя;
расстояние от первой шеренги до последней.

20. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий:
интенсивностью;
задачами;
местом проведения.

Вариант 3.

1.Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Подводящие упражнения применяются:

если обучающийся недостаточно физически развит;
если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

2.Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?
в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

3.Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. При ортостатической пробе:
измеряют максимально возможный выдох;
изменяют положение тела в пространстве;
применяют статическое натуживание.

4.Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

в 1894 году за проект Олимпийской хартии;
в 1912 году за «Оду спорта»;
в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК;
в 1920 году за текст Олимпийской клятвы.

5.Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения:

состояние полного физического, умственного и социального благополучия;

состояние отсутствия каких-либо заболеваний;

естественное состояние организма без болезней или недомогания.

6.Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

физических и психических качеств людей;

техники двигательных действий;

работоспособности человека;

природных физических свойств человека.

7.Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

усталостью, возникающим в результате их выполнения;

частотой сердечных сокращений.

8. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

затылком, ягодицами, пятками;

лопатками, ягодицами, пятками;

затылком, спиной, пятками;

затылком, лопатками, ягодицами, пятками

9. Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

базовой физической подготовленностью;

профессионально прикладной физической подготовке;

восстановлений функций организма после травм и заболеваний;

всего вышеперечисленного.

10.Прочитайте задание и выберите правильный вариант ответа. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;

способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

способность сохранять заданные параметры работы.

3.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации обучающихся

Дифференцированный зачет №1

Тестовое задание.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
- Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:
 - а. быстрота
 - б. гибкость
 - в. силовая выносливость
2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:
 - а. сколиозу
 - б. головной боли
 - в. плоскостопию
3. При переломе предплечья фиксируется:
 - а. локтевой, лучезапястный сустав
 - б. плечевой, локтевой сустав
 - в. лучезапястный, плечевой сустав
4. Быстрота необходима при:
 - а. рывке штанги
 - б. спринтерском беге
 - в. гимнастике
5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
 - а. наложить шину
 - б. наложить шину и повязку
 - в. наложить повязку
6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
 - а. спринтерский бег
 - б. стайерский бег
 - в. плавание
7. В спортивной гимнастике применяется:
 - а. булава
 - б. скакалка
 - в. кольцо
8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
 - а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при кровотоении.

а. артериальном

б. венозном

в. Капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:

а. беге

б. толкании ядра

в. гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.

а. закрытый

б. открытый

в. закрытый с вывихом

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. белки

б. жиры

в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:

а. спортивной гимнастике

б. керлинге

в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

а. боксе

б. стайерском беге

в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

а. батут

б. гимнастика

в. керлинг

Дифференцированный зачет №2

1. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.

а. красный

б. синий

в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.

а. за 4 часа

б. за 30 мин

в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

а. 20 х 12 м

б. 28 х 15 м

в. 26 х 14 м

б. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 м

б. 220 м

в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.

а. 1960 г

б. 1980 г

в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей.
- а. 22
 - б. 5
 - в. 30
11. В баскетболе играют периодов и минут.
- а. 2х15 мин
 - б. 4х10 мин
 - в. 3х30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
- а. 3-5 мин
 - б. 5-7 мин
 - в. 15-20 мин
13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.
- а. нарушает
 - б. стимулирует
 - в. ускоряет
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
- а. затылком, ягодицами, пятками
 - б. затылком, спиной, пятками
 - в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
- а. двойной длине стадиона
 - б. 200 м
 - в. одной стадии
16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
 - б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
 - в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
- а. беге на 100 м
 - б. беге на 1000 м
 - в. в хоккее
18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
 - б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
 - в. синий, желтый, красный, зеленый, черный
19. Вес баскетбольного мяча составляет:
- а. 500-600 г

б. 100-200 г

в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается

в. игрок удаляется

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Занятия по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.

Процедура оценивания – порядок действий при подготовке и проведении аттестационных испытаний, и формировании оценки.

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о промежуточной аттестации знаний студентов и учащихся ДГУНХ.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке студентов и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

Контроль за выполнением студентами каждого вида работ может осуществляться поэтапно и служит основанием для предварительной и промежуточной аттестации по дисциплине. Промежуточная аттестация обучающихся проводится преподавателем в целях подведения промежуточных итогов текущей успеваемости студентов, анализа состояния учебной работы, выявления неуспевающих.

На промежуточной аттестации проводится тестирование(30 минут). Каждый вариант тестовых заданий включает 20 вопросов. За каждый правильный ответ на вопрос дается 1 балл.

Все виды текущего и промежуточного контроля осуществляются на практических занятиях.

Итоговая аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний и практических умений по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» требованиям ФГОС СПО в форме зачета/дифференцированного зачета.

Все виды текущего и промежуточного контроля осуществляются на практических занятиях.