

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Куижева Саида Казбековна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 22.04.2021 15:34:29  
Уникальный программный ключ:  
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**


**«Майкопский государственный технологический университет»**

**Политехнический колледж**

**Предметная (цикловая) комиссия физической культуры, спорта и БЖД**

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по учебно-методической  
работе

  
Ф.А. Топольян  
« 28 » 08 2020 г.



**Фонд оценочных средств  
измерения уровня освоения студентами  
дисциплины БД.05 Физическая культура  
специальности 38.02.02 Страхование дело (по отраслям)**

Одобрено предметной (цикловой)  
комиссией физической культуры, спорта и  
БЖД

Председатель предметной (цикловой)  
комиссии

 А.Н. Манченко

Протокол № 10 от 15.06 2020 г.

Составлено на основе ФГОС СПО и  
учебного плана МГТУ по  
специальности 38.02.02 Страхование  
дело (по отраслям)

Зам. директора по учебно-  
методической работе

 Ф.А. Топольян

«28» 08 2020г.

Разработчик:

А.Н. Манченко



- преподаватель высшей категории  
политехнического колледжа МГТУ

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины БД.05 Физическая культура.

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме устного опроса, тестирования, а также оценочные средства для проведения контрольного среза знаний за текущий период обучения, оценочные средства для проверки остаточных знаний за предыдущий период обучения и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета в 1-2-ом семестрах.

### 1.1 Перечень формируемых компетенций

Изучение дисциплины БД.05 Физическая культура направлено на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Содержание компетенции	Компонентный состав компетенций (номера из перечня)	
		Знает:	Умеет:
ОК 6.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	1, 2	1
ОК 7.	Ориентироваться в условиях изменений законодательства, количественных и качественных показателей страхового рынка, экономической ситуации в стране.	1, 2	1

### Перечень требуемого компонентного состава компетенций

В результате освоения дисциплины студенты должны

**уметь:**

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

**знать:**

1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

2. основы здорового образа жизни.

### Этапы формирования компетенций

№ раздела	Раздел/тема дисциплины	Виды работ		Код компетенции	Конкретизация компетенций (знания, умения)
		Аудиторная	СРС		
	<b>1 курс I семестр</b>				
	<b>Теоретическая часть</b>				
1.1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	устный опрос, практическая работа	написанные реферата	ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
1.2	Основы здорового образа	устный опрос,	написани	ОК 2-3, 6	Знать:

	жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	практическая работа	е реферата		31-32 Уметь: У1
	<b>Практическая часть</b>				
2.1	Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	устный опрос, практическая работа	подготовка докладов, подготовка рефератов	ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.2	Легкая атлетика. Обучение технике низкого старта. Специальные упражнения бегуна.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.3	Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.4	Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.5	Легкая атлетика. Обучение технике бега на средние дистанции. Высокий старт.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.6	Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину, способом согнув ноги.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.7	Легкая атлетика. Обучение технике бега на длинные дистанции. Тактика бега.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.8	Легкая атлетика. Обучение технике метания гранаты. Метание с места и разбега.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.9	Легкая атлетика. Совершенствование беговой выносливости. Кросс.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.10	Легкая атлетика. Обучение технике эстафетного бега. Эстафета 4x100 м.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.11	Волейбол. Обучение технике передвижения. Техника безопасности игры.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.12	Волейбол. Обучение технике верхней и нижней передачи мяча. Правила игры.	устный опрос, практическая работа	подготовка докладов, подготовка рефератов	ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1

			В		
2.13	Волейбол. Обучение технике верхней и нижней подачи мяча. Прием мяча в падении.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.14	Волейбол. Обучение технике нападающего удара. Правила игры.	устный опрос, практическая работа	подготовка докладов, подготовка рефератов	ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.15	Волейбол. Обучение технике игры в защите. Учебная игра по упрощенным правилам.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.16	Волейбол. Обучение технике игры в нападении. Учебная игра.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.17	Волейбол. Изучение элементов тактических действий в игре. Учебная игра.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.18	Волейбол. Учебная игра с разбором правил соревнований.	устный опрос, практическая работа	подготовка докладов, подготовка рефератов	ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.19	Волейбол. Двусторонняя учебная игра с практическим судейством.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.20	Баскетбол. Обучение технике передвижений. Техника безопасности игры.	устный опрос, практическая работа	подготовка докладов, подготовка рефератов	ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.21	Баскетбол. Обучение технике владения мячом. Правила игры.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.22	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	устный опрос, практическая работа	подготовка докладов, подготовка рефератов	ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.23	Гимнастика. ОФП. Упражнения для коррекции нарушений осанки.	устный опрос, практическая работа,	подготовка докладов,	ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь:

		подготовка к дифференцированному зачету	подготовка рефератов		У1
	<b>1 курс II семестр</b>				
2.24	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	устный опрос, практическая работа	подготовка докладов, подготовка сообщений	ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.25	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	устный опрос, практическая работа	подготовка докладов, подготовка сообщений	ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.26	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	устный опрос, практическая работа	подготовка докладов, подготовка сообщений	ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.27	Профилактика проф. заболеваний средствами и методами физического воспитания. Массаж.	устный опрос, практическая работа	подготовка докладов, подготовка сообщений	ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.28	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.	устный опрос, практическая работа	подготовка докладов, подготовка сообщений	ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.29	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	устный опрос, практическая работа	подготовка докладов, подготовка сообщений	ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.30	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для коррекции зрения.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.31	Гимнастика. Общефизическая подготовка. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	устный опрос, практическая работа	подготовка докладов, подготовка сообщений	ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1

			ий		
2.32	Баскетбол. Обучение технике передвижений с мячом и без. Техника безопасности игры.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.33	Баскетбол. Обучение технике владения мячом. техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.34	Баскетбол. Обучение технике бросков мяча с места и в движении.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.35	Баскетбол. Обучение технике выполнения штрафного броска. Правила игры.	устный опрос, практическая работа	подготовка докладов, подготовка сообщений	ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.36	Баскетбол. Обучение технике игры в защите.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.37	Баскетбол. Обучение технике игры в нападении.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.38	Баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам, с разбором правил соревнований.	устный опрос, практическая работа	подготовка докладов, подготовка сообщений	ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.39	Футбол. Обучение технике передвижений. Техника безопасности игры.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.40	Футбол. Обучение технике владения мячом. Правила игры.	устный опрос, практическая работа	подготовка докладов, сообщений	ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.41	Футбол. Обучение технике передвижения с мячом. Дриблинг.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.42	Футбол. Обучение технике ударов по воротам с места и в движении. Учебная игра.	устный опрос, практическая работа	подготовка докладов, сообщений	ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.43	Футбол. Обучение технике игры в защите. Учебная игра.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1

2.44	Футбол. Обучение технике игры в нападении. Учебная игра.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.45	Легкая атлетика. Совершенствование техники низкого старта. Специальные упражнения бегуна.	устный опрос, практическая работа	подготовка докладов, сообщений	ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.46	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.47	Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже. Бег по повороту с выходом на прямую.	устный опрос, практическая работа	подготовка докладов, сообщений	ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.48	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Высокий старт.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.49	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину способом, согнув ноги.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.50	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тактика бега.	устный опрос, практическая работа	подготовка докладов, сообщений	ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.51	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. Метание с места и разбега.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.52	Легкая атлетика. Совершенствование беговой выносливости. Кросс.	устный опрос, практическая работа	Подготовка докладов, сообщений	ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.53	Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета 4x400 м.	устный опрос, практическая работа		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1
2.54	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 1000 м.	устный опрос, практическая работа, подготовка к дифференцированному зачету		ОК 2-3, 6	Знать: 31-32 Уметь: У1



## 2. Показатели, критерии оценки компетенций

### 2.1 Структура фонда оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы/темы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	<b>1 курс I семестр</b>			
	<b>Теоретическая часть</b>			
1.1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля Написание реферата	Вопросы для дифференцированного зачета
1.2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля Написание реферата	Вопросы для дифференцированного зачета
	<b>Практическая часть</b>			
2.1	Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов	Вопросы для дифференцированного зачета
2.2	Легкая атлетика. Обучение технике низкого старта. Специальные упражнения бегуна.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.3	Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.4	Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.5	Легкая атлетика. Обучение технике бега на средние дистанции. Высокий старт.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.6	Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину, способом согнув ноги.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.7	Легкая атлетика. Обучение технике бега на длинные дистанции. Тактика бега.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.8	Легкая атлетика. Обучение технике метания гранаты. Метание с места и разбега.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.9	Легкая атлетика. Совершенствование беговой выносливости. Кросс.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.10	Легкая атлетика. Обучение технике эстафетного бега. Эстафета 4x100 м.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.11	Волейбол. Обучение технике передвижения. Техника безопасности игры.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.12	Волейбол. Обучение технике верхней и нижней передачи	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета

	мяча. Правила игры.		Подготовка докладов Подготовка рефератов	анного зачета
2.13	Волейбол. Обучение технике верхней и нижней подачи мяча. Прием мяча в падении.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.14	Волейбол. Обучение технике нападающего удара. Правила игры.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов	Вопросы для дифференцированного зачета
2.15	Волейбол. Обучение технике игры в защите. Учебная игра по упрощенным правилам.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.16	Волейбол. Обучение технике игры в нападении. Учебная игра.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля сообщений	Вопросы для дифференцированного зачета
2.17	Волейбол. Изучение элементов тактических действий в игре. Учебная игра.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.18	Волейбол. Учебная игра с разбором правил соревнований.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов	Вопросы для дифференцированного зачета
2.19	Волейбол. Двусторонняя учебная игра с практическим судейством.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.20	Баскетбол. Обучение технике передвижений. Техника безопасности игры.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов	Вопросы для дифференцированного зачета
2.21	Баскетбол. Обучение технике владения мячом. Правила игры.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.22	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов	Вопросы для дифференцированного зачета
2.23	Гимнастика. ОФП. Упражнения для коррекции нарушений осанки.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка рефератов	Вопросы для дифференцированного зачета
	<b>1 курс II семестр</b>			
2.24	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений	Вопросы для дифференцированного зачета
2.25	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений	Вопросы для дифференцированного зачета
2.26	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений	Вопросы для дифференцированного зачета
2.27	Профилактика проф.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего	Вопросы для

	заболеваний средствами и методами физического воспитания. Массаж.		контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений	дифференцированного зачета
2.28	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений	Вопросы для дифференцированного зачета
2.29	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений	Вопросы для дифференцированного зачета
2.30	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для коррекции зрения.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.31	Гимнастика. Общефизическая подготовка. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений	Вопросы для дифференцированного зачета
2.32	Баскетбол. Обучение технике передвижений с мячом и без. Техника безопасности игры.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.33	Баскетбол. Обучение технике владения мячом. техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.34	Баскетбол. Обучение технике бросков мяча с места и в движении.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.35	Баскетбол. Обучение технике выполнения штрафного броска. Правила игры.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений	Вопросы для дифференцированного зачета
2.36	Баскетбол. Обучение технике игры в защите.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.37	Баскетбол. Обучение технике игры в нападении.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.38	Баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам, с разбором правил соревнований.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений	Вопросы для дифференцированного зачета
2.39	Футбол. Обучение технике передвижений. Техника безопасности игры.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.40	Футбол. Обучение технике владения мячом. Правила игры.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений	Вопросы для дифференцированного зачета
2.41	Футбол. Обучение технике передвижения с мячом. Дриблинг.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.42	Футбол. Обучение технике ударов по воротам с места и в движении. Учебная игра.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов	Вопросы для дифференцированного зачета

			Подготовка сообщений	
2.43	Футбол. Обучение технике игры в защите. Учебная игра.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.44	Футбол. Обучение технике игры в нападении. Учебная игра.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.45	Легкая атлетика. Совершенствование техники низкого старта. Специальные упражнения бегуна.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений	Вопросы для дифференцированного зачета
2.46	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.47	Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже. Бег по повороту с выходом на прямую.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений	Вопросы для дифференцированного зачета
2.48	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Высокий старт.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.49	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину способом, согнув ноги.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.50	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тактика бега.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений	Вопросы для дифференцированного зачета
2.51	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. Метание с места и разбега.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.52	Легкая атлетика. Совершенствование беговой выносливости. Кросс.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля Подготовка докладов Подготовка сообщений	Вопросы для дифференцированного зачета
2.53	Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета 4x400 м.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета
2.54	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 1000 м.	ОК 2-3, 6	Вопросы для текущего контроля	Вопросы для дифференцированного зачета

### Типовые критерии оценки сформированности компетенций

Оценка	Балл	Обобщенная оценка компетенции
«Неудовлетворительно»	2 балла	Обучающийся не овладел оцениваемой компетенцией, не раскрывает сущность поставленной проблемы. Не умеет применять теоретические знания в решении практической ситуации. Допускает ошибки в

		принимаемом решении, в работе с нормативными документами, неуверенно обосновывает полученные результаты. Материал излагается нелогично, бессистемно, недостаточно грамотно.
«Удовлетворительно»	3 балла	Обучающийся освоил 60-69% оцениваемой компетенции, показывает удовлетворительные знания основных вопросов программного материала, умения анализировать, делать выводы в условиях конкретной ситуационной задачи. Излагает решение проблемы недостаточно полно, непоследовательно, допускает неточности. Затрудняется доказательно обосновывать свои суждения.
«Хорошо»	4 балла	Обучающийся освоил 70-80% оцениваемой компетенции, умеет применять теоретические знания и полученный практический опыт в решении практической ситуации. Умело работает с нормативными документами. Умеет аргументировать свои выводы и принимать самостоятельные решения, но допускает отдельные неточности, как по содержанию, так и по умениям, навыкам работы с нормативно-правовой документацией.
«Отлично»	5 баллов	Обучающийся освоил 90-100% оцениваемой компетенции, умеет связывать теорию с практикой, применять полученный практический опыт, анализировать, делать выводы, принимать самостоятельные решения в конкретной ситуации, высказывать и обосновывать свои суждения. Демонстрирует умение вести беседы, консультировать граждан, выходить из конфликтных ситуаций. Владеет навыками работы с нормативными документами. Владеет письменной и устной коммуникацией, логическим изложением ответа.

**Студенты, пропустившие учебные занятия** (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов.

Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат.

Студенты специальной медицинской группы (юноши и девушки) выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Условием дифференцированного зачета для студентов первого курса является выполнение тестов по общей физической подготовке не ниже, чем на «удовлетворительно».

### **3. Типовые контрольные задания или иные материалы необходимые для оценки знаний, умений навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **3.1 Вопросы для устного опроса**

##### **Теоретическая часть (ОК 2-3, 6)**

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.

##### **Практическая часть (ОК 2-3, 6)**

1. История развития легкой атлетики.
2. Легкая атлетика в системе физической культуры.
3. Техника низкого и высокого старта.

##### **Кроссовая подготовка (ОК 2-3, 6)**

1. Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса.
2. Перечислите кроссовые дистанции.
3. Способы преодоления вертикальных препятствий.

##### **Волейбол (ОК 2-3, 6)**

1. История развития волейбола в России.
2. Размеры волейбольной площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
3. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.

##### **Баскетбол (ОК 2-3, 6)**

1. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
2. Какие физические качества развивает игра?
3. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд».

##### **Футбол (ОК 2-3, 6)**

1. Продолжительность и количество таймов в футболе.
2. Что означают желтая и красная карточки, показанные футболисту.
3. Какие физические качества развивает игра?

#### **Вопросы контрольных работ**

##### **Теоретическая часть (ОК 2-3, 6)**

1. Дайте определение физической культуры - это...
2. Средства физической культуры.
3. Современные виды спорта.
4. История Олимпийских игр.
5. Факторы, влияющие на здоровье.
6. Основные элементы ЗОЖ.
7. Режим дня студента.
8. Эффективные средства восстановления работоспособности.
9. Что включает в себя личная гигиена?
10. Оптимальный режим занятий физической культурой.

##### **Практическая часть**

##### **Легкая атлетика (ОК 2-3, 6)**

1. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
2. Перечислите беговые виды легкой атлетики.

3. Спринтерские дистанции.
4. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
5. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
6. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
7. Стайерские дистанции.

#### **Кроссовая подготовка (ОК 2-3, 6)**

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.

#### **Волейбол (ОК 2-3, 6)**

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Перечислите основные приемы игры в волейбол.
3. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
4. Техника выполнения нижней прямой и боковой подачи. Верхняя прямая подача.
5. Какие физические качества развивает игра?

#### **Баскетбол (ОК 2-3, 6)**

1. Размеры баскетбольной площадки.
2. Что такое тайм-аут?
3. Что такое «фол», «заслон», «дриблинг»?
4. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
5. Какие физические качества развивает игра?
6. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд».

#### **Футбол (ОК 2-3, 6)**

1. Размеры футбольной площадки.
2. Сколько футболистов находится во время игры на поле
3. Размеры футбольных ворот.
4. Продолжительность и количество таймов в футболе.
5. Что означают желтая и красная карточки, показанные футболисту.
6. Какие физические качества развивает игра?

### **Задание для тестированного контроля по разделу**

#### **«Теоретическая часть»**

**(ОК 2-3, 6)**

#### **1. Древнейшей формой организации физической культуры были:**

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах

#### **Г) игры**

#### **2. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...**

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

#### **3. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья**

- А) стрельба
- Б) фехтование
- Б) гимнастика
- Г) верховая езда

#### **4. Какая организация руководит современным олимпийским движением?**

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет**
- Г) Международная олимпийская академия

**5. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?**

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве**
- Г) пока еще не проводились

**6. Двигательное умение – это:**

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием**
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений

**7. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:**

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаливающих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач**

**8. Временное снижение работоспособности принято называть:**

- А) усталостью
- Б) напряжением
- В) утомлением**
- Г) передозировкой

**9. Что является основными средствами физического воспитания?**

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения**
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

**10. Одним из основных физических качеств является:**

- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила**
- Г) здоровье

**11. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

- А) сила
- Б) выносливость**
- В) быстрота
- Г) ловкость

**12. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика**
- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

**13. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...**

- А) подвижных и спортивных игр**
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

**14. Назовите основные физические качества:**



- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость**
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

**15. Основной и обязательной формой физического воспитания в колледже является:**

- А) соревнование
- Б) физкультурная пауза
- В) урок физической культуры**
- Г) утренняя гимнастика

**Задание для тестированного контроля по разделу  
«Практическая часть»  
(ОК 2-3, 6)**

**1. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...**

- А) вылет
- Б) спад
- В) соскок**
- Г) спрыгивание

**2. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...**

- А) кувырок**
- Б) перекат
- В) переворот
- Г) сальто

**3. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...**

- А) сед
- Б) присед**
- В) упор
- Г) стойка

**4. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ....**

- А) Канаде
- Б) Японии
- В) США**
- Г) Германии

**5. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...**

- А) игрок защиты**
- Б) игрок нападения
- В) капитан команды
- Г) запасной игрок

**6. Ошибками в волейболе считаются...**

- А) «три удара касания»
- Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»**
- В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

**7. Игра в баскетболе начинается....**

- А) со времени, указанного в расписании игр
- Б) с начала разминки
- В) с приветствия команд
- Г) спорным броском в центральном круге.**

8. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 4

9. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

- А) выполнение с мячом в руках более одного шага
- Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- В) выполнение с мячом в руках трех шагов
- Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

10. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

- А) 8
- Б) 10
- В) 11
- Г) 9

11. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

- А) 9 м
- Б) 10 м
- В) 11 м
- Г) 12 м

12. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

- А) форвард
- Б) голкипер
- В) стоппер
- Г) хавбек

13. В легкой атлетике ядро:

- А) метают
- Б) бросают
- В) толкают
- Г) запускают

14. «Королевой спорта» называют....

- А) спортивную гимнастику
- Б) легкую атлетику
- В) шахматы
- Г) лыжный спорт

15. Кросс – это:

- А) бег с ускорением
- Б) бег по искусственной дорожке стадиона
- В) бег по пересеченной местности
- Г) разбег перед прыжком

**Критерии оценки теста:**

Оценка уровня подготовки		
Балл (отметка)	Результат	
5	Отлично	более 89% правильных ответов
4	Хорошо	70%-89% правильных ответов
3	Удовлетворительно	51%-69% правильных ответов
2	Неудовлетворительно	менее 51% правильных ответов

Оценочные средства для проведения контрольного среза знаний за текущий период  
обучения  
(ОК 2-3, 6)  
Вариант 1

1. Бег на дальние дистанции относится к:  
а - легкой атлетике;  
б - спортивным играм;  
в - спринту;  
г - бобслею.
2. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:  
а - низкий старт;  
б - высокий старт;  
в - вид старта по желанию бегуна.
3. В переводе с греческого «гимнастика» означает:  
а - гибкий;  
б - упражняю;  
в - преодолевающий.
4. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:  
а - Осло;  
б - Саппоро;  
в - Сочи;  
г - Ванкувере.
5. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:  
а - влиянием эндогенных и экзогенных факторов;  
б - генетикой и наследственностью человека;  
в - влиянием социальных и экологических факторов;  
г - двигательной активностью человека.
6. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:  
а - для мышц ног;  
б - типа потягивания;  
в - махового характера;  
г - для мышц шеи.
7. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:  
а - через рот и нос попеременно;  
б - через рот и нос одновременно;  
в - только через рот;  
г - только через нос.
8. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:  
а - 3 минуты;  
б - 7 минут;  
в - 5 минут;  
г - 10 минут.
9. 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.
10. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум ..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

- а - 2;
- б - 4;
- в - 3;**
- г - 5.

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

- а - гимнастикой;
- б - соревнованием;**
- в - видом спорта.

**12. Основой методики воспитания физических качеств является:**

- а - простота выполнения упражнений;
- б - постепенное повышение силы воздействия;**
- в - схематичность упражнений;
- г - продолжительность педагогических воздействий.

**13. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):**

- а - ползание;**
- б - лазанье;**
- в - прыжки;**
- г - метание;
- д - группировка;
- е - упор.

**14. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в базовую программу физического воспитания (несколько ответов):**

- а - метание дротика;
- б - ускорения;**
- в - толчок гири;
- г - подтягивание;**
- д - кувырки;**
- е - стойка на одной руке.

**15. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:**

- а - биологический возраст;**
- б - календарный возраст;
- в - скелетный и зубной возраст.

## Вариант 2

**1. Как переводится слово «волейбол»?**

- а) летящий мяч;**
- б) мяч в воздухе;
- в) парящий мяч.

**2. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?**

- а) Джеймс Нейсмит;**
- б) Майкл Джордан;
- в) Билл Рассел.

**3. Укажите последовательность частей урока физкультуры: 1) заключительная, 2) основная, 3) вводно-подготовительная?**

- а) 1,2,3;
- б) 3,2,1;**
- в) 2,1,3.

**4. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ....**

- а) городу;**

- б) региону;  
в) стране.
- 5. Международный Олимпийский комитет является ....**  
а) международной неправительственной организацией;  
б) генеральной ассоциацией международных федераций;  
в) международным объединением физкультурного движения.
- 6. Основной формой подготовки спортсменов является ....**  
а) утренняя гимнастика;  
**б) тренировка;**  
в) самостоятельные занятия.
- 7. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как ....**  
а) авитаминоз;  
б) гипервитаминоз;  
в) переутомление.
- 8. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений: 1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование?**  
а) 1,2,3,4;  
**б) 2,3,1,4;**  
в) 3,2,4,1.
- 9. Понятие «гигиена» произошло от греческого higieinos, обозначающего ...**  
а) чистый;  
б) правильный;  
**в) здоровый.**
- 10. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:**  
а) гибкостью;  
б) ловкостью;  
в) выносливостью.
- 11. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как ..... (замена).**
- 12. Бег по пересечённой местности обозначается как ..... (кросс).**
- 13. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной ..... (классификация).**
- 14. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется ..... (молот).**
- 15. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению .....(рост).**

**Критерии оценки теста:**

Оценка уровня подготовки		
Балл (отметка)	Результат	
5	Отлично	более 89% правильных ответов
4	Хорошо	70%-89% правильных ответов
3	Удовлетворительно	51%-69% правильных ответов
2	Неудовлетворительно	менее 51% правильных ответов

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов за текущий период обучения**

### Девушки

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2 км (мин., сек)	11.15	11.50	12.15	12.50	13.15
2	Бег 1 км (мин., сек)	4.30	4.45	5.00	5.15	5.30
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
4	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	150	140	120	100	80
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	25	20	17	13	10
6	Прыжки в длину с места (см)	185	175	165	160	150
7	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз	16	12	10	6	4
8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой - количество раз	50	40	30	25	20
9	Тест Купера (м)	2650	2160	1850	1500	1400

### Юноши

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3 км (мин., сек.)	12.30	13.05	13.40	14.10	14.30
2	Бег 1 км (мин., сек.)	3.40	3.45	4.10	4.25	4.50
3	Бег 100 м (сек)	13.7	14.3	14.6	14.9	15.2
4	Прыжки в длину с места (см)	240	230	220	215	200
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (количество)	15	12	10	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество)	30	25	20	15	10
7	В висе поднимание ног до касания перекладины (количество)	10	7	5	3	2
8	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	140	120	110	100	90
9	Тест Купера (м)	2800	2500	2000	1600	1500

### Критерии выставления оценок при проведении текущей аттестации

Критерии	Оценка	
	Зачтено	Не зачтено
Сдача тестов	Средняя оценка тестов не менее 2 баллов	Средняя оценка тестов менее 2 баллов
Посещаемость	Высокая	Менее 75% по неуважительной причине
Активность на практических занятиях	Высокая активность на практических занятиях	Пассивность на практических занятиях

### Оценочные средства для проверки остаточных знаний за предыдущий период обучения (ОК 2-3, 6) Вариант 1

1. "Королева спорта"- это:
- а) легкая атлетика
  - б) футбол

в) бокс

г) гимнастика

**2. Как называется наиболее результативный игрок в футболе?**

**а) бомбардир**

б) нападающий

в) защитник

г) хавбек

**3. Косвенным показателем уровня тренированности является:**

а) потоотделение

б) аппетит

**в) усталость**

г) все перечисленное верно

**4. Как называется приспособление организма к воздействиям неблагоприятных факторов среды?**

**а) закаливание**

б) тренировка

в) бег

г) медитация

**5. Основной энергоноситель для работающих мышц - это:**

**а) углеводы**

б) витамины

в) белки

г) жиры

**6. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена диктуются:**

а) национальностью

**б) характерными особенностями вида спорта**

в) мнением спортсмена

г) зависит от погоды

**7. Что является целью общефизической подготовки?**

а) достижение высокой работоспособности

б) воспитание отдельных физических качеств

в) воспитание навыков и умений, необходимых в избранном виде спорта

**г) все перечисленное верно**

**8. Как называется способность человека выполнять движения в минимально короткий срок?**

а) ловкость

**б) быстрота**

в) сила

г) выносливость

**9. Как называется способность человека выполнять движения с большой амплитудой?**

а) ловкость

**б) гибкость**

в) выносливость

г) быстрота

**10. Ошибкой при подаче мяча в волейболе называют:**

а) передачу мяча сопернику

б) очко команде соперника

в) переход в команде соперника

**г) все перечисленное верно**

**11. Спорный мяч в волейболе - это:**

а) мяч вне площадки

- б) мяч в площадке
- в) мяч на линии
- г) **неуверенность судьи в объективных действиях**

**12. В волейболе свисток судьи раздается:**

- а) для начала игры (т. е. подачи)
- б) при ошибке
- в) необходимости остановить игру

г) **все перечисленное верно**

**13. "Стайер" - это спортсмен, бегающий на:**

- а) короткие дистанции
- б) **длинные дистанции**
- в) короткие и средние дистанции
- г) все перечисленное верно

**14. "Спринтер" - это спортсмен, бегающий:**

- а) на длинные дистанции
- б) на средние дистанции
- в) **на короткие дистанции**
- г) все перечисленное верно

**15. В баскетболе мяч вводится в игру вбрасыванием после:**

- а) попадания в кольцо
- б) выхода мяча из игры
- в) пробежки
- г) **все перечисленное верно**

## Вариант 2

**1. Блокировка - это:**

- а) продвижение нападающего к щиту соперника
- б) **нарушение правил**
- в) бросок в кольцо
- г) все перечисленное верно

**2. Наука, изучающая влияние среды на здоровье человека:**

- а) гигиена
- б) физиология
- в) анатомия
- г) **экология**

**3. Как называется технический прием, которым мяч вводится в игру (волейбол)?**

- а) передача
- б) **подача**
- в) бросок
- г) прямая передача

**4. Где происходили I Олимпийские игры?**

- а) **Греция**
- б) Италия
- в) Франция
- г) Испания

**5. В каком году приняли участие на Олимпийских играх женщины?**

- а) 1924
- б) **1900**
- в) 1920
- г) 1933



**6. Что является основным материалом для построения клетки и тканей организма?**

- а) белки
- б) жиры
- в) углеводы
- г) витамины

**7. Бег по пересеченной местности - это:**

- а) эстафета
- б) кросс**
- в) спринт
- г) марафон

**8. Вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развития их физических способностей - это:**

- а) физическая культура**
- б) физическое воспитание
- в) физическое совершенство
- г) культуризм

**9. Кто является основателем современного Олимпийского движения?**

- а) Геракл
- б) Пьер де Кубертен**
- в) Атлант
- г) Пеле

**10. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?**

- а) тренировка всего организма
- б) совершенствование основных физических качеств
- в) подготовка способствующая формированию специальных профессиональных качеств**
- г) все перечисленное верно

**11. Какие восстановительные средства используются после напряженной умственной или физической деятельности?**

- а) средства личной гигиены
- б) занятия физической культурой
- в) релаксация
- г) все перечисленное верно**

**12. Какие условия надо соблюдать для предотвращения травм при занятиях физической культурой?**

- а) дисциплина
- б) строгое выполнение установленных норм и правил
- в) проверка снаряжения и снарядов
- г) все перечисленное верно**

**13. В каком году спортсмены нашей страны приняли участие в Олимпийских играх?**

- а) 1928
- б) 1948
- в) 1952**
- г) 1950

**14. Факторами закаливания называют:**

- а) воздух
- б) солнце
- в) вода
- г) все перечисленное верно**

**15. Утомление - это:**

- а) длительная работа
- б) снижение работоспособности**
- в) саморегуляция

**Критерии оценки теста:**

Оценка уровня подготовки		
Балл (отметка)	Результат	
5	Отлично	более 89% правильных ответов
4	Хорошо	70%-89% правильных ответов
3	Удовлетворительно	51%-69% правильных ответов
2	Неудовлетворительно	менее 51% правильных ответов

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов за предыдущий период обучения**

Наименование упражнения	Юноши		
	1 курс		
	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м, сек	15,9	15,3	14,9
Бег 1000 м, мин	4,20	4,00	3,5
Бег 3000 м, мин	16,00	14,30	13,50
Бег 6 минут, м	1250	1350	1500
Прыжки в длину, см	380	400	430
Прыжки в высоту см	110	115	120
Прыжки в длину с места, см	190	205	220
Метание гранаты 500 г/700 г, м	23	25	29
Челночный бег 3x10 м, сек	8,4	8,0	7,7
Подтягивание, раз	6	7	8
Отжимание от пола, раз	27	30	32
Подъём туловища из положения лёжа, раз	21	25	27
Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек., раз	21	27	30
Прыжки на скакалке за 1 мин., раз	45	60	75
Наименование упражнения	Девушки		
	1 курс		
	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м, сек	18,0	17,5	17,2
Бег 1000 м, мин	5,15	4,23	4,15
Бег 2000 м, мин	14,00	12,50	12,00
Бег 6 минут, м	1000	1150	1250
Прыжки в длину, см	310	340	375
Прыжки в высоту, см	100	105	110
Прыжки в длину с места, см	160	180	200
Метание гранаты 500 г/700 г, м	14	16	20
Челночный бег 3x10 м, сек	9,4	8,9	8,6
Подтягивание, раз	5	9	12
Отжимание от пола, раз	7	10	15
Подъём туловища из положения	18	22	26

лёжа, раз			
Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек., раз	16	21	23
Прыжки на скакалке за 1 мин., раз	60	75	90

### Критерии выставления оценок за предыдущий период обучения

Критерии	Оценка	
	Зачтено	Не зачтено
Сдача тестов	Средняя оценка тестов не менее 2 баллов	Средняя оценка тестов менее 2 баллов
Посещаемость	Высокая	Менее 75% по неуважительной причине
Активность на практических занятиях	Высокая активность на практических занятиях	Пассивность на практических занятиях

## 3.2 Комплект заданий для самостоятельной работы

### 3.2.1 Темы самостоятельной работы студентов

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения	Осваиваемые компетенции	Объем в часах
1	2	3	4	5
	<b>1 курс I семестр</b>			
1.	<p>Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.</p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>Изучение правил игры волейбол, баскетбол, футбол. Элементы судейства в игровых видах спорта. Правила техники безопасности при занятиях.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений на отдельные группы мышц.</p> <p>Владение арсеналом двигательных</p>	<p>Подготовка рефератов</p> <p>Подготовка докладов</p>	ОК 2-3, 6	22

	<p>действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.</p> <p>Занятия ФК во вне учебного времени, самостоятельно или в спортивных секциях.</p> <p>Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО).</p>			
	<b>1 курс II семестр</b>			
2.	<p>Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p> <p>Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>Значение мышечной релаксации.</p> <p>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p>Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.</p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений на отдельные группы мышц; Владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>Изучение правил игры волейбол, баскетбол, футбол. Элементы судейства в игровых видах спорта.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.</p>	<p>Подготовка докладов</p> <p>Подготовка сообщений</p> <p>Подготовка рефератов</p>	ОК 2-3, 6	29

<p>Занятия ФК ввне учебного времени, самостоятельно или в спортивных секциях. Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО).</p>			
<p><b>Всего</b></p>			<p><b>58</b></p>
<p><b>Виды спорта по выбору: для самостоятельных занятий во внеурочное время.</b></p>	<p><b>Ритмическая гимнастика</b>  Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>  Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p> <p><b>Элементы единоборства</b>  Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение). Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость). Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и</p>		

	<p>единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастик (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p> <p><b>Спортивная аэробика</b> Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. При заинтересованности обучающихся, наличии соответствующих условий и специалиста могут проводиться также занятия по гидроаэробике, стретчинговой гимнастике, гимнастической методике хатха-йоге, ушу, а также динамическим комплексам упражнений, пауэрлифтингу, армрестлингу, бейсболу.</p>
--	--

### 3.3 Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации

#### Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету ОК 2-3, 6

1. Основные правила проведения соревнований по бегу, прыжкам, метаниям.
2. Отличие техники спринтерского бега от техники длительного бега.
3. Упражнения для освоения бега с низкого старта.
4. Вид спорта, называемый «королевой спорта».
5. Развитие физических качеств: силы, выносливости.
6. Развитие физических качеств: ловкости, быстроты.
7. Тесты для определения физических качеств.
8. Основные правила игры в волейбол.
9. Значение волейбола для физического развития занимающихся.
10. Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями.
11. Основные правила игры в баскетбол.
12. Значение баскетбола для физического развития занимающихся.
13. Основные правила игры в футбол.

14. Значение футбола для физического развития занимающихся.
15. Техника выполнения упражнений на тренажерах.
16. Значение дыхательной гимнастики для организма
17. Методика составления упражнений в аэробике.
18. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
19. Значение и оценка физической подготовленности.
20. Значение и оценка физического развития.
21. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
22. Физическая культура с целью активного отдыха и регулирования психо-эмоционального состояния личности.
23. Бег как средство физической культуры.
24. Ходьба как средство физической культуры.
25. Кросс как средство физической культуры.

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов при промежуточной аттестации**

**Общая физическая подготовка**

Контрольные упражнения	Оценка в баллах									
	девушки					юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	15.0	16.0	16.8	17.5	18.0	13.5	14.0	14.5	14.3	15.0
Бег 2000 м (мин., сек)	1200	12.30	13.00	13.30	14.00					
Бег 3000 м (мин., сек)						12.30	13.00	13.30	14.30	15.30
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)						15	12	10	7	5
Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	25					

**Баскетбол**

Контрольные упражнения	Оценка в баллах									
	девушки					юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>1 семестр</b>										
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	9,2	9,6	10,2	10,4	10,6	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6
2. Штрафные броски: 10 бросков: количество попаданий в корзину	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>2 семестр</b>										
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	9,0	9,4	10,0	10,2	10,4	8,0	8,4	8,8	9,0	9,2
2. Штрафные броски: 10 бросков: количество попаданий в корзину	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2

**Волейбол**

Контрольные упражнения	Оценка в баллах									
	девушки					юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>1 семестр</b>										

1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
2. Прием-передача мяча с партнером	34	33	32	31	30	39	38	37	36	35
<b>2 семестр</b>										
1. Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
2. Нападающий удар в паре 10 раз	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3

### Мини футбол

Контрольные упражнения	Оценка в баллах									
	девушки					юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>1 семестр</b>										
1. Ведение мяча на 30 м, обводка 5 стоек, через 6 м (сек)	11,2	11,6	12,2	12,4	12,6	9,2	9,6	10,2	10,4	10,6
2. Жонглирование мячом (кол-во раз)	40	35	30	25	20	50	40	35	30	25
<b>2 семестр</b>										
1. Ведение мяча на 30 м, обводка 5 стоек, через 6 м (сек)	11,1	11,5	12,1	12,3	12,5	9,1	9,5	10,1	10,3	10,7
2. Жонглирование мячом (кол-во раз)	45	40	35	30	25	55	50	40	35	30

### Критерии выставления оценок при проведении промежуточной аттестации

Критерии	Оценка	
	Зачтено	Не зачтено
Сдача тестов	Средняя оценка тестов не менее 2 баллов	Средняя оценка тестов менее 2 баллов
Посещаемость	Высокая	Менее 75% по неуважительной причине
Активность на практических занятиях	Высокая активность на практических занятиях	Пассивность на практических занятиях

### Вопросы для подготовки к зачетам и дифференцированному зачету для студентов, освобожденных от практических занятий

1. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
2. Средства физического воспитания.
3. Занятия физической культурой и спортом как средство развития профессионально значимых качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
4. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
5. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
6. Основы рационального питания.
7. Организация здорового образа жизни студента.
8. Основы личной гигиены.
9. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
10. Гигиенические основы закаливания организма.
11. Вредные привычки, их влияние на организм человека.
12. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.



13. Массаж и его значение для физического совершенствования человека.
14. Общая характеристика физических способностей.
15. Методы воспитания физических способностей на занятиях физической культурой и спортом.
16. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
17. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
18. Характеристика отдельных форм оздоровительной физической культуры.
19. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
20. Формы организации профессионально прикладной физической подготовки учащихся и работающих.
21. История развития олимпийского движения.
22. Основы лечебной физической культуры (ЛФК).
23. Особенности ЛФК (лечебная физкультура).
24. Врачебный контроль на занятиях физической культурой и спортом.
25. Предупреждение профессиональных заболеваний в деятельности специалиста автомобильного транспорта.

### **Примерная тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий**

1. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
2. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.
3. Лечебная физическая культура при остеохондрозе.
4. Физическая культура во время беременности и после родового периода.
5. Лечебная физическая культура при заболеваниях щитовидной железы.
6. Физическая культура при ушибе коленного сустава.
7. Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях центральной и периферической нервной системы.
8. Лечебная физическая культура.
9. Оздоровительный бег.
10. Гигиеническая гимнастика.
11. Закаливание организма.
12. Факторы, ухудшающие состояние здоровья.
13. Лечебный массаж.
14. Общий массаж.
15. Самомассаж.
16. Спортивный массаж.
17. Точечный массаж.
18. Глазные болезни и расстройства.
19. Врачебный контроль и его содержание.
20. Понятие о здоровье.
21. Стопотерапия.
22. Здоровый образ жизни.

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций**

##### **4.1 Критерии оценки знаний студентов на дифференцированном зачете**

Оценки "отлично" заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "отлично" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценки "хорошо" заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка "хорошо" выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценки "удовлетворительно" заслуживает студент, обнаруживший знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "удовлетворительно" выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка "неудовлетворительно" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.