

1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости

Задания для проведения текущего контроля успеваемости, критерии оценивания

Дайте определение понятию "физическая культура". Каковы её основные компоненты и функции? Как физическая культура связана с вашей будущей профессиональной деятельностью?

Опишите систему физического воспитания в России. Каковы её цели, задачи и принципы? Как организовано физическое воспитание в образовательных учреждениях СПО?

Что такое "физическое развитие" и "физическая подготовленность"? Каковы критерии оценки физического развития? Как проводится оценка физической подготовленности студентов?

Назовите основные средства физического воспитания. Как классифицируются физические упражнения? Каково значение гигиенических факторов и природных сил в физическом воспитании?

Дайте определение понятию "здоровый образ жизни" (ЗОЖ). Каковы основные компоненты ЗОЖ? Как физическая культура способствует формированию здорового образа жизни?

Опишите влияние физической активности на организм человека. Какие изменения происходят в различных системах организма при регулярных занятиях физическими упражнениями?

Что такое "рациональное питание" и как оно связано с физической активностью? Каковы основные принципы питания при занятиях физической культурой?

Каковы вредные привычки и их влияние на физическое развитие? Как физическая культура помогает в профилактике и преодолении вредных привычек?

Опишите структуру самостоятельного занятия физическими упражнениями. Каковы цели и задачи каждой части занятия (подготовительная, основная, заключительная)?

Что такое "дозирование физической нагрузки"? Какие параметры учитываются при дозировании нагрузки? Как определить оптимальную нагрузку для себя?

Каковы принципы построения тренировочного процесса? Как организовать самостоятельные занятия с учётом принципов систематичности, постепенности, доступности?

Опишите методы самоконтроля при занятиях физической культурой. Какие показатели необходимо отслеживать? Как вести дневник самоконтроля?

Дайте определение понятию "спортивная тренировка". Каковы её цели и задачи? Чем отличается спортивная тренировка от оздоровительных занятий?

Опишите основные физические качества человека. Каковы методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости?

Что такое "техническая подготовка" в спорте? Каковы этапы обучения двигательным действиям? Как совершенствовать технику выполнения упражнений?

Каковы основы тактической подготовки в спортивных играх? Как развивать тактическое мышление? Приведите примеры тактических действий в вашем виде спорта.

Дайте определение понятию "профессионально-прикладная физическая подготовка". Каковы её цели и задачи для студентов СПО?

Опишите особенности ППФП для вашей будущей профессии. Какие физические качества и двигательные навыки наиболее важны в вашей профессиональной деятельности?

Что такое "профессиограмма" и как она используется в ППФП? Составьте профессиограмму для специалиста вашей сферы.

Каковы средства и методы ППФП? Как организовать занятия по развитию профессионально важных качеств?

Дайте определение понятию "лечебная физическая культура" (ЛФК). Каковы её цели, задачи и показания к применению?

Опишите основные принципы ЛФК. Как дозируются физические упражнения в лечебных целях? Каковы противопоказания к занятиям ЛФК?

Что такое "профилактическая направленность" физической культуры? Как организовать занятия для профилактики профессиональных заболеваний?

Каковы особенности занятий физической культурой при различных заболеваниях? Как адаптировать физические нагрузки при ограничениях по здоровью?

Опишите систему спортивных соревнований в учебных заведениях. Каковы виды соревнований? Как организовать и провести соревнования в группе?

Что такое "спортивная классификация" и "спортивные разряды"? Каковы требования для получения спортивных разрядов?

Каковы правила судейства в избранном виде спорта? Как организовать судейскую коллегию для проведения соревнований?

Опишите методику подготовки к соревнованиям. Как составить план подготовки? Каковы особенности предсоревновательной подготовки?

Критерии и шкалы оценивания текущего контроля

Оценка	Критерии оценивания
«отлично»	Оценка «отлично» выставляется, если студент активно работает в течение всего практического занятия, дает полные ответы на вопросы преподавателя в соответствии с планом практического занятия и показывает при этом глубокое овладение лекционным материалом, знание соответствующей литературы и законодательства, способен выразить собственное отношение по данной проблеме, проявляет умение самостоятельно и аргументированно излагать материал, анализировать явления и факты, делать самостоятельные обобщения и выводы, правильно выполняет учебные задачи.
«хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется при условии: студент активно работает в течение практического занятия, вопросы освещены полно, изложения материала логические, обоснованные фактами, со ссылками на соответствующие нормативные документы и литературные источники, освещение вопросов завершено выводами, студент обнаружил умение анализировать факты и события, а также выполнять учебные задания. Но в ответах допущены неточности, некоторые незначительные ошибки, имеет место недостаточная аргументированность при изложении материала, четко выраженное отношение студента к фактам и событиям.
«удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» выставляется в том случае, когда студент в целом овладел сути вопросов по данной теме, обнаруживает знание лекционного материала, законодательства и учебной литературы, пытается анализировать факты и события, делать выводы и решать задачи. Но на занятии ведет себя пассивно, отвечает только по вызову преподавателя, дает неполные ответы на вопросы, допускает грубые ошибки при освещении теоретического материала.
«неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется в случае, когда студент обнаружил несостоятельность осветить вопросы освещены

	неправильно, бессистемно, с грубыми ошибками, отсутствуют понимания основной сути вопросов, выводы, обобщения.
--	--

2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

1. Физическая культура — это:

- а) Только занятия спортом
- б) Часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья
- в) Только физические упражнения
- г) Только соревновательная деятельность

2. Основная цель физического воспитания в СПО:

- а) Подготовка профессиональных спортсменов
- б) Формирование физической культуры личности
- в) Только выполнение нормативов
- г) Только участие в соревнованиях

3. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) включает:

- а) Только отказ от вредных привычек
- б) Рациональное питание, физическую активность, закаливание
- в) Только занятия спортом
- г) Только медицинские обследования

4. Разминка перед основной частью занятия необходима для:

- а) Увеличения продолжительности занятия
- б) Подготовки организма к нагрузке, профилактики травм
- в) Только для разогрева мышц
- г) Только для повышения пульса

5. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового человека составляет:

- а) 40-50 ударов в минуту
- б) 60-80 ударов в минуту
- в) 90-100 ударов в минуту
- г) 110-120 ударов в минуту

6. Аэробные упражнения — это:

- а) Упражнения с отягощениями
- б) Упражнения, выполняемые с участием кислорода
- в) Только бег на короткие дистанции
- г) Только силовые упражнения

7. Гиподинамия — это:

- а) Повышенная физическая активность
- б) Недостаточная физическая активность
- в) Правильное питание
- г) Избыточный вес

8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) направлена

на:

- а) Только общее физическое развитие
- б) Развитие качеств, необходимых для конкретной профессии
- в) Только подготовку к соревнованиям
- г) Только оздоровительные цели

9. Самоконтроль при занятиях физической культурой включает:

- а) Только измерение пульса

б) Наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием

в) Только ведение дневника тренировок

г) Только консультации с врачом

10. Закаливание организма — это:

а) Только обливание холодной водой

б) Система мероприятий по повышению устойчивости к неблагоприятным факторам

в) Только солнечные ванны

г) Только посещение бани

11. Установите соответствие между физическим качеством и методом его развития:

Физическое качество	Метод развития
1. Сила	А) Бег на длинные дистанции
2. Быстрота	Б) Упражнения с отягощениями
3. Выносливость	В) Бег на короткие дистанции
4. Гибкость	Г) Упражнения на растяжку
5. Ловкость	Д) Спортивные игры, эстафеты

12. Установите соответствие между видом спорта и его характеристикой:

Вид спорта	Характеристика
1. Лёгкая атлетика	А) Циклический вид, развитие выносливости
2. Спортивные игры	Б) Командный вид, развитие тактического мышления
3. Гимнастика	В) Развитие координации, гибкости, силы
4. Плавание	Г) Развитие всех групп мышц, закаливание
5. Лыжный спорт	Д) Развитие выносливости, закаливание

13. Установите соответствие между принципом тренировки и его содержанием:

Принцип тренировки	Содержание
1. Систематичности	А) Регулярность занятий
2. Постепенности	Б) Постепенное увеличение нагрузки
3. Доступности	В) Соответствие нагрузки возможностям
4. Наглядности	Г) Показ правильного выполнения
5. Сознательности	Д) Понимание цели и задач занятий

14. Установите правильную последовательность частей занятия по физической культуре:

1. Подготовительная часть (разминка)
2. Основная часть (основные упражнения)
3. Заключительная часть (восстановление)
4. Домашнее задание (рекомендации)

15. Установите правильную последовательность обучения двигательному действию:

1. Ознакомление с упражнением
2. Разучивание по элементам
3. Соединение элементов в целое
4. Закрепление и совершенствование
5. Контроль выполнения

16. Какие из перечисленных факторов относятся к здоровому образу жизни? (Выберите 6 правильных ответов)

- а) Регулярная физическая активность
- б) Рациональное питание
- в) Отказ от вредных привычек
- г) Соблюдение режима дня
- д) Регулярные медицинские обследования
- е) Полноценный сон
- ж) Работа без выходных
- з) Ночные смены

17. Какие из перечисленных показателей используются для самоконтроля? (Выберите 5 правильных ответов)

- а) Частота сердечных сокращений (пульс)
- б) Артериальное давление
- в) Масса тела
- г) Жизненная ёмкость лёгких
- д) Самочувствие, настроение, сон
- е) Уровень доходов
- ж) Успеваемость в учёбе
- з) Количество друзей

18. Опишите 5 основных правил организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Обоснуйте важность каждого правила.

19. Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений). Укажите назначение каждого упражнения.

20. Разработайте рекомендации по профилактике профессиональных заболеваний средствами физической культуры для вашей будущей профессии (5-7 рекомендаций).