

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ НЕФТЕГАЗОВЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕНО:

На заседании педагогического совета
Протокол № 4 от «29» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЧПОУ «Региональный
нефтегазовый колледж»
_____ А.К. Курбанмагомедов
Приказ № 10 от «30» августа 2022 г.

**Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся
по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 «Физическая культура»
по специальности
21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ
по программе подготовки специалистов среднего звена (ШССЗ)
на базе основного общего образования
форма обучения: очная**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 026223850018B2678342E7AA423F4AD144
Владелец: КУРБАНМАГОМЕДОВ АЛИШЕР КУРБАНМАГОМЕДОВИЧ
Действителен: с 29.10.2024 до 29.01.2026

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности 21.02.03 «Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ» среднего профессионального образования (далее - СПО), утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. №482.

Квалификация - техник.

Организация-разработчик: ЧПОУ «Региональный нефтегазовый колледж»

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Описание перечня оценочных средств и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования
3. Оценочные средства характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы
4. Описание шкал оценивания компетенций на различных этапах их формирования
5. Описание процедуры оценивания знаний и умений, характеризующих этапы формирования компетенций

1. Пояснительная записка

Оценочные материалы разработаны в форме фонда оценочных средств в соответствии с пунктом 9 статьи 2 Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и пункта 8.3 части 8 Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности 21.02.03 «Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ» среднего профессионального образования (далее - СПО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. №482.

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначены для оценки уровня освоения компетенций на различных этапах их формирования при изучении учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

- основы здорового образа жизни.

Формируемые компетенции при изучении учебной дисциплины:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной образовательной программы

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
	Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		
1	Тема 1.1. Основы физической культуры	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тестовые задания, контрольные работы, устный опрос, доклады, сообщения, рефераты
	Раздел 2. Легкая атлетика		
2	Тема 2.1.	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тестовые задания,

	Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта		контрольные работы, устный опрос, доклады, сообщения, рефераты
	Раздел 3. Атлетическая гимнастика		
3	Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	ОК 2, ОК3, ОК 6	Тестовые задания, контрольные работы, устный опрос, доклады, сообщения, рефераты
	Раздел 4. Спортивные игры		
4	Тема 4.1. Баскетбол	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тестовые задания, контрольные работы опрос, доклады, сообщения, рефераты
5	Тема 4.2. Волейбол	ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тестовые задания, контрольные работы, устный опрос, доклады, сообщения, рефераты

2. Описание перечня оценочных средств и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3	4
1	Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебной исследовательской темы.	Темы докладов, сообщений
2	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
3	Тестовые задания	Система стандартизированных заданий, позволяющая стандартизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
4	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач по теме или разделу учебного материала	Комплект контрольных заданий по вариантам

5	Устный опрос	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимся.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
---	--------------	---	--------------------------------------

3. Описание шкал оценочных средств и критерия оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Критерии оценки дифференцированного зачета

Ответ оценивается на «отлично», если обучающийся исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно излагает материал по вопросам билета, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с решением практических задач и способен обосновать принятые решения, не допускает ошибок.

Ответ оценивается на «хорошо», если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и, по существу, его излагает, не допускает существенных неточностей при ответах, умеет грамотно применять теоретические знания на практике, а также владеет необходимыми навыками решения практических задач.

Ответ оценивается на «удовлетворительно», если обучающийся освоил только основной материал, однако не знает отдельных деталей, допускает неточности и некорректные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала и испытывает затруднения при выполнении практических заданий.

Ответ оценивается на «неудовлетворительно», если обучающийся не раскрыл основное содержание материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания.

Критерии оценки тестовых заданий

Для оценки результатов тестирования предусмотрена следующая система оценивания учебных достижений студентов: за каждый правильный ответ ставится 1 балл, за неправильный ответ – 0 баллов.

«отлично» - от 85% до 100% правильных ответов

«хорошо» - от 70 % до 84% правильных ответов

«удовлетворительно» - от 51% до 69% правильных ответов

«неудовлетворительно» - менее 50 % правильных ответов

Критерии оценки устного опроса

Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно излагает материал по вопросам, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с решением практических задач и способен обосновать принятые решения, не допускает существенных неточностей при ответах

Оценка «незачтено» выставляется, если обучающийся не раскрыл основное содержание материала, допускает существенные ошибки, с большими

затруднениями и ошибками отвечает на вопросы.

Критерии оценки реферата

Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ аргументирован, обоснован и дана самостоятельная оценка изученного материала;

Оценка «хорошо» ставится студенту, если ответ аргументирован, последователен, но допущены некоторые неточности;

Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, если ответ является неполным и имеет существенные логические несоответствия;

Оценка «неудовлетворительно» если в ответе отсутствует аргументация, тема не раскрыта.

Критерии оценки докладов

Оценка - «зачет» выставляется студенту, если он показал знание теории, хорошее осмысление основных вопросов темы, умеет при этом раскрывать понятия на различных примерах.

Оценка - «незачет» выставляется, если студент не владеет (или владеет незначительной степени) основным программным материалом в объеме, необходимым для профессиональной деятельности

Критерии оценки сообщений

Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ аргументирован, обоснован и дана самостоятельная оценка изученного материала;

Оценка «хорошо» ставится студенту, если ответ аргументирован, последователен, но допущены некоторые неточности;

Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, если ответ является неполным и имеет существенные логические несоответствия;

Оценка «неудовлетворительно» если в ответе отсутствует аргументация, тема не раскрыта.

Критерии оценки контрольной работы

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач по формированию компетенций.

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.

Критерии и шкала оценивания уровней освоения компетенций

Шкала оценивания	Уровень освоения компетенции	Результат освоения компетенции
отлично	высокий	студент, овладел элементами компетенции «знать», «уметь», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.
хорошо	продвинутый	студент овладел элементами компетенции «знать» и «уметь», проявил полное знание программного материала по дисциплине, освоил основную рекомендованную литературу, обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
удовлетворительно	базовый	студент овладел элементами компетенции «знать», проявил знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, изучил основную рекомендованную литературу, допустил неточности в ответе на экзамене, но в основном обладает необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.
неудовлетворительно	компетенции не сформированы	студент не овладел ни одним из элементов компетенции, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

4. Оценочные материалы для оценивания знаний и умений, характеризующих их этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы

Темы докладов

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Средства физической культуры.
3. Основные составляющие физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Формирование физической культуры личности.
6. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.
8. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента
9. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.
10. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.
11. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.
12. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
13. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
14. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
15. Физическое развитие человека.
16. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
17. Двигательная активность и её влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
18. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Темы для сообщений

1. Здоровье человека как ценность.

2. Факторы его определяющие.
3. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Основные требования к организации здорового образа жизни.
6. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
7. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения.
8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни.
10. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
12. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.
13. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.
14. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
15. Понятие о тренировочном эффекте физических нагрузок.
16. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
17. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.
18. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.
19. Основные средства и методические закономерности преимущественного развития одного из физических качеств.
20. Методические принципы оздоровительной тренировки.
21. Основы и этапы обучения движениям.
22. Расчет оптимального пульсового режима при нагрузках оздоровительного характера.
23. Методические основы целостного построения оздоровительного тренировочного занятия.
24. Особенности проведения составных частей оздоровительного тренировочного занятия.
25. Объем и интенсивность тренировочных занятий.
26. Некоторые физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях оздоровительной и тренировочной направленности («мертвая точка», «второе дыхание», переутомление, «гравитационный шок» и др.)

Темы рефератов

1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.
2. Здоровье, экология и спорт.
3. Здоровье и личностные качества – факторы конкурентоспособности будущего специалиста.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Профессионально-прикладная физическая культура.
6. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
7. Роль физической культуры в структуре профессионального образования.
8. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
9. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации.
10. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
11. Энергетика мышечного сокращения.
12. Питание и физическая нагрузка.
13. Роль нервной системы в двигательных функциях.
14. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
15. Роль физической культуры в снятии утомления.
16. Мышечная активность и сердечная деятельность.
17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
18. Гигиенические основы закаливания.
19. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.
20. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.
21. Психофизическая регуляция функций организма.
22. Оздоровительные функции релаксационных воздействий.
23. Применение малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
24. Биоритмы и работоспособность человека.
25. Основы гигиены и самоконтроля.
26. Физические качества человека.
27. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
28. Структура учебно-тренировочных занятий.
29. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
30. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями.
31. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестирования.
31. Основы здорового образа жизни современной молодежи.
32. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
33. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
34. Инновационные технологии здоровья сбережения в системе образования высшей школы.
35. Особенности занятий избранным видом спорта.
36. Массовый спорт и спорт высших достижений.
37. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.

38. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов.
39. Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Контрольные работы

Вариант 1

1. Дайте определение понятиям «физическая культура» и «спорт».
2. Перечислите основные законодательные документы по физической культуре и спорту в Российской Федерации и раскройте их содержание.

Вариант 2

3. Дайте определение понятиям «физическая культура» и «спорт».
4. Перечислите основные законодательные документы по физической культуре и спорту в Российской Федерации и раскройте их содержание.

Вариант 3

5. Роль питания в энергообеспечении жизнедеятельности организма.
6. Перечислите основные средства физической культуры и раскройте их содержание.

Вариант 4

7. Раскройте понятие «мышечная работа» и перечислите ее виды.
8. Дайте определение понятиям «здоровье», «здоровый образ жизни» и перечислите их составляющие.

Вариант 5

9. Перечислите основные признаки, характеризующие усталость, утомление и переутомление. Укажите причину их возникновения и методы восстановления.
10. Дайте определение понятию «работоспособность». Перечислите закономерности изменения работоспособности в течение рабочего дня, недели.

Вариант 6

11. Перечислите методические принципы физического воспитания.
12. Раскройте содержание специфических методов физического воспитания.

Вариант 7

13. Раскройте содержание общепедагогических методов физического воспитания.
14. Дайте определение понятию «двигательный навык».

Вариант 8

15. Перечислите этапы обучения движениям.
16. Раскройте содержание классификации физических упражнений.

Вариант 9

17. Перечислите основные физические качества. Дайте им краткую характеристику.
18. Дайте определение понятию «общая физическая подготовка». Перечислите задачи ОФП.

Вариант 10

19. Раскройте методику воспитания физического качества – сила.
20. Дайте определение понятию «специальная физическая подготовка». Перечислите задачи СФП.

Вариант 11

21. Раскройте методику воспитания физического качества – быстрота.
22. Перечислите формы занятий физическими упражнениями.

Вариант 12

23. Раскройте методику воспитания физического качества – выносливость.
24. Изложите структуру учебно-тренировочного занятия.

Вариант 13

25. Раскройте методику воспитания физического качества – гибкость.
26. Перечислите основные формы самостоятельных занятий.

Вариант 14

27. Раскройте методику воспитания физического качества – ловкость.
28. Укажите, в чем заключается профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Вариант 15

29. Раскройте методику воспитания физического качества – сила.
30. В чем заключается роль гигиены при самостоятельных занятиях.

Вариант 16

31. Какие меры техники безопасности применяются на самостоятельных занятиях физической культуры.
32. Дайте определение понятию «физическое воспитание». Перечислите его функции.

Вариант 17

33. Дайте определение понятию «профессионально-прикладная физическая подготовка». Перечислите средства ППФП.
34. Раскройте понятие «здоровье» и перечислите его составляющие.

Вариант 18

35. Дайте определение понятиям «онтогенез» и «филогенез».
36. Раскройте понятие «разминка» и перечислите ее виды.

Вариант 19

37. Раскройте взаимосвязь двигательной активности и гигиены питания.
38. Дайте характеристику игровому методу физического воспитания.

Вариант 20

39. В чем заключается роль гигиены при закаливании.
40. Перечислите формы занятий физическими упражнениями и раскройте их содержание.

Вариант 21

41. Раскройте понятие «гиподинамия» и поясните о ее влиянии на организм человека.
42. Планирование и контроль физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Вариант 22

43. Дайте определение понятию «самоконтроль». Раскройте взаимосвязь интенсивности нагрузки и частоты сердечных сокращений (ЧСС).
44. Раскройте понятие «массовый спорт». Назовите его цели и задачи.

Вариант 23

45. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Укажите ее цели и задачи.
46. Укажите пульсовый режим рациональной тренировочной нагрузки при самостоятельных занятиях.

Вариант 24

47. Укажите факторы, влияющие на здоровье человека.
48. Раскройте понятие «спортивная форма».

Вариант 25

49. Производственная физическая культура. Укажите ее цели и задачи.
50. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.

Тестовые задания

1. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...

- а) ног;
- б) туловища;
- в) рук;
- г) произвольно.

2. Существуют попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?

- а) в длине скользящего шага;
- б) в маховом выносе ноги;
- в) в подседании перед толчком ногой;
- г) в работе рук.

3. Основой техники попеременного двухшажного хода является...

- а) широкий скользящий шаг;
- б) попеременная работа палками;
- в) сильное отталкивание ногой.

4. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?

- а) незаконченный толчок ногой;
- б) двухопорное скольжение;
- в) незаконченный толчок рукой;
- г) короткий скользящий шаг;

5. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре...

- а) -4°C ... -7°C ;
- б) -10°C ... -12°C ;
- в) -14°C ... -16°C .

6. К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?

- а) Потере равновесия при скольжении;
- б) Укорочению скользящего шага;
- в) Снижению силы отталкивания ногой;
- г) Снижению отталкивания рукой.

7. Какой из перечисленных элементов техники не является ошибкой в технике одновременных одно - и двухшажного ходов?

- а) широкий скользящий шаг;
- б) недостаточный наклон туловища вперед при отталкивании палками;
- в) незаконченный толчок палками;
- г) подседание при отталкивании палками.

8. К попеременным ходам относится...

- а) бесшажный ход;
- б) одношажный ход;
- в) двухшажный ход.

9. К одновременным ходам относится...

- а) двухшажный ход;
- б) трехшажный ход;
- в) четырехэтажный ход.

10. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...

- а) попеременный двухшажный ход;
- б) одновременный бесшажный ход;
- в) одновременный одношажный ход;
- г) одновременный двухшажный ход.

11. Выбор способа подъема в гору зависит от...

- а) крутизны склона;
- б) длины палок;
- в) длины лыж.

12. Какой из классических ходов применяется при подъеме по склону крутизной 15-25°?

- а) одновременный бесшажный;
- б) одновременный одношажный;
- в) одновременный двухшажный;
- г) попеременный двухшажный.

13. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является...

- а) сгибание ног в коленях;
- б) чрезмерный наклон туловища вперед;
- в) выставление вперед одной лыжи;
- г) неровная лыжня.

14. Укажите, какая стойка лыжника наиболее устойчива при спуске?

- а) низкая;
- б) средняя;
- в) высокая.

15. Какие характерные элементы техники включает в себя попеременный двухшажный ход:

1. широкие скользящие шаги;
2. одновременное отталкивание палками;
3. два коротких скользящих шага;
4. сильное отталкивание рукой;
5. попеременное отталкивание палками;

6. наклон туловища вперед;

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

16. Какие характерные элементы техники включает в себя одновременный двухшажный ход:

- 1) два коротких скользящих шага.
 - 2) два широких скользящих шага.
 - 3) попеременное отталкивание палками.
 - 4) одновременное отталкивание палками.
 - 5) наклон туловища вперед с навалом на палки?
- а) 1, 4, 5; б) 2, 3, 5; в) 2, 4, 5.

17. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости,

- а) упором;
- б) переступанием;
- в) плугом;
- г) на параллельных лыжах;

18. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?

- а) присесть и упасть вперед по ходу спуска;
- б) присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад;
- в) глубоко присесть и упасть назад - в сторону, лыжи развернуть поперек склона;

19. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?

- а) торможение палками сбоку;
- б) глубокий присед;
- в) умышленное падение на бок;
- г) выставление палок кольцами вперед.

20. Основным методом развития выносливости у лыжника является... метод тренировки,

- а) повторный;
- б) интервальный;
- в) равномерный.

21. Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (повелении) щеки, носа, руки?

- а) растирает обмороженное место сухой теплой рукой;
- б) растирает кожу варежкой;
- в) растирает кожу снегом;

22. Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?

- а) гимнастика;
- б) волейбол;
- в) борьба;
- г) лыжные гонки

23. Укажите, какой ход появился раньше?

- а) коньковый ход;
- б) классический ход.

24. На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?

- а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;
- б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;
- в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10.

25. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?

- а) ширина 9м, длина 18м;
- б) ширина 8м, длина 20м;
- в) ширина 16м, длина 24м.

26. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками;

27. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча...

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук;
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

28. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) сверху двумя руками;
- б) снизу двумя руками;
- в) одной рукой снизу;

29. Какой подачи не существует?

- а) одной рукой снизу;
- б) двумя руками снизу;
- в) верхней прямой;
- г) верхней боковой;

30. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх...

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

31. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:

- 1) очко, 2) гол, 3) зона,
- 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,
- 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,
- а) 1,3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

32. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

33. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

- а) до 15 очков;
- б) до 20 очков;
- в) до 25 очков;

34. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) одно;
- б) два;
- в) три;

35. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то...

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной

36. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается;

37. Специальная разминка волейболиста включает в себя...

- а) беговые упражнения;
- б) упражнения с мячом;
- в) силовые упражнения.

38. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13;
- б) 25:26;
- в) 27:29.

39. Стойка волейболиста помогает игроку...

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар

40. Игроки, каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?

- а) 1, 2, 3;
- б) 2, 3, 4;
- в) 3, 4, 5.

Устный опрос

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.
4. Физическое воспитание и его функции.
5. Физическое развитие человека и требования к нему.
6. Профессионально-прикладная физическая культура.
7. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
8. Средства физической культуры.
9. Физическая культура в структуре профессионального образования.
10. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
11. Правовые основы физической культуры и спорта.
12. Физическая культура в высшем учебном заведении.

13. Социально-биологические основы физической культуры.
14. Здоровье и его составляющие.
15. Здоровье и двигательная активность.
16. Факторы, влияющие на здоровье человека.
17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
18. Что такое онтогенез и филогенез?
19. Понятие о целостности организма и его систем.
20. Взаимодействие организма с окружающей средой.
21. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма.
22. Гиподинамия, ее влияние на здоровье.
23. Гипоксия, ее влияние на здоровье.
24. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
25. Мышечная система и ее функции.
26. Мышечная ткань и ее строение.
27. Энергетика мышечного сокращения.
28. Виды мышечной деятельности и их характерные особенности.
29. Питание и физическая нагрузка.
30. Роль нервной системы в двигательных функциях.
31. Анализаторы и их функции в коррекции движений.
32. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
33. Обмен веществ и двигательная активность.
34. Объективные и субъективные факторы, влияющие на состояние психофизического здоровья студента.
35. Утомление и его виды.
36. Утомление при физических нагрузках.
37. Утомление при умственной деятельности.
38. Роль физической культуры в снятии утомления.
39. Работоспособность студентов в режиме учебного дня.
40. Работоспособность студентов в режиме учебной недели.
41. Изменение психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
42. Классификация физических упражнений.
43. Мышечная активность и сердечная деятельность, их взаимосвязь.
44. Влияние социальных явлений на здоровье.
45. Влияние природных факторов на здоровье.
46. Виды адаптации к физическим упражнениям.
47. Адаптация к климатическим условиям.
48. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
49. Разминка и ее виды.
50. Двигательный навык и его формирование.
51. Здоровый образ жизни и его составляющие.
52. Организация режима труда и отдыха.
53. Гигиенические основы закаливания.
54. Основные требования к гигиене физических упражнений.

55. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
56. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.
57. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.
58. Психофизическая регуляция функций организма.
59. Оздоровительные функции релаксационных воздействий.
60. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
61. Факторы, регулирующие физическую нагрузку?
62. Биоритмы и работоспособность человека.
63. Основные дидактические принципы физического воспитания.
64. Методы физического воспитания.
65. Средства физического воспитания.
66. Методы строго регламентированного упражнения.
67. Игровой метод в физическом воспитании.
68. Соревновательный метод в физическом воспитании.
69. Словесные и наглядные методы в физическом воспитании.
70. Основные физические качества человека.
71. Методы воспитания качества силы.
72. Методы воспитания качества быстроты.
73. Методы воспитания качества ловкости.
74. Методы воспитания качества выносливости.
75. Методы воспитания качества гибкости.
76. Методы воспитания смешанных физических качеств.
77. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
78. Зоны мощности физических упражнений.
79. Зоны интенсивности физических упражнений.
80. Структура учебно-тренировочных занятий.
81. Формы занятий физическими упражнениями.
82. Формы самостоятельных занятий.
83. Планирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
84. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
85. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
86. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестов.
87. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность спортсмена.
88. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
89. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
90. Особенности организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов.

5. Процедура оценивания знаний и умений, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине осуществляется в ходе текущей и промежуточной аттестации.

Текущая аттестация организуется в формах: устный опрос, тестовые задания, рефераты, доклады, сообщения, контрольные работы.

Промежуточный контроль осуществляется в форме дифференцированного зачета, позволяющие оценить уровень освоения студентами знаний, умений и компетенций.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих принципах:

периодичности проведения оценки, многоступенчатости оценки по устранению недостатков, единства используемой технологии для всех обучающихся, выполнения условий сопоставимости результатов оценивания, соблюдения последовательности проведения оценки.

Краткая характеристика процедуры текущей и промежуточной аттестации включает в себя:

Дифференцированный зачет является формой промежуточной аттестации по дисциплине и проводится в установленные сроки проведения промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом. Аудиторное время, отведенное студенту на подготовку - 15-20 мин.

Тестовые задания - стандартный способ проверки знаний через ответы на вопросы с вариантами ответов. Тестовые задания могут включать вопросы теоретического и практического материала. Осуществляется на бумажных носителях в нескольких вариантах. Количество вопросов в каждом варианте не менее 20. Отведенное время на подготовку - 60 мин.

Контрольная работа - задание, выполнение которого позволяет проверить, насколько студент усвоил материал по дисциплине. Контрольная работа может включать в себя 2-4 вопроса теоретического и практического материала.

Реферат представляет собой письменную работу объемом 10-18 печатных страниц, выполняемую студентом в течение месяца. Реферат - краткое точное изложение сущности изученной темы и раздела. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по изучаемой тематике.

Доклад, сообщение представляет собой публичное выступление по результатам освоения учебной дисциплины или исследовательской работы. Подготовка осуществляется во внеаудиторное время. На подготовку дается одна неделя. Регламент выступления - 7 минут. В оценивании результата принимают участие преподаватель и обучающиеся академической группы.

Устный опрос может проводиться по теоретическому и практическому материалу во время учебного занятия в течение 15-20 мин. Либо устный опрос проводится в течение всего практического занятия по заранее выданной тематике.

Ключи правильных ответов
Ключи правильных ответов к тестовым заданиям

Задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Правильные ответы	В	Г	А	Б	В	Б	А	В	А	В
Задания	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Правильные ответы	А	Г	Б	Б	Б	В	Б	В	Г	В
Задания	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Правильные ответы	В	Г	Б	А	А	В	А	Б	Б	Б
Задания	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Правильные ответы	А	В	А	Б	Б	Б	Б	В	А	Б