

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

РАССМОТРЕНО:

На заседании методического совета
Протокол № 1 от « 06 » апреля 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОУ «Региональный
нефтегазовый колледж»

_____ О.А. Бекеров

Приказ №2-А от « 07 » апреля 2021г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной
аттестации обучающихся по учебной дисциплине

БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА по специальности 40.02.01

**Право и организация социального обеспечения
на базе основного общего образования**

форма обучения: очная, заочная

Махачкала-2021

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине БД.08 Физическая культура разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО), утвержденной приказом Минобрнауки России от 11.05.2014г № 508 (с изменениями от 13.07.2021).

Квалификация: юрист.

Организация-разработчик: ПОУ «Региональный нефтегазовый колледж»

Разработчик: ПОУ «Региональный нефтегазовый колледж»

Оглавление

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной образовательной программы
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. Перечень оценочных средств с указанием этапов формирований знаний, умений, навыков в процессе освоения основной образовательной программы

Основной задачей оценочных средств является контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний и умений, определенных стандартом.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Наименование оценочного средства
Раздел № 1 «Основы физической культуры»		
1	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
Раздел № 2 «Оценка уровня физического развития»		
2	Тема 2.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
3	Тема 2.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
4	Тема 2.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
5	Тема 2.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
6	Тема 2.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
Раздел № 3 «Лёгкая атлетика»		
7	Тема 3.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
8	Тема 3.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
9	Тема 3.3. Бег на средние дистанции.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
10	Тема 3.4. Бег на длинные дистанции.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
11	Тема 3.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
12	Тема 3.6. Эстафетный бег.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
13	Тема 3.7. Метание малого мяча с разбега.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
14	Тема 3.8. Прыжки в высоту способом «перешагивания».	Устный опрос, тест, реферат, зачёт

Раздел № 4 «Гимнастика»		
15	Тема 4.1. Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
16	Тема 4.2. Техника акробатических упражнений и комбинаций.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
17	Тема 4.3. Техника опорного прыжка через козла «ноги врозь».	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
18	Тема 4.4. Техника лазанья по канату в три приема.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
Раздел № 5 «Волейбол»		
19	Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
20	Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
21	Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
22	Тема 5.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
23	Тема 5.5. Тактические действия в нападении и защите.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
Раздел № 6 «Баскетбол»		
24	Тема 6.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
25	Тема 6.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага бросок.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
26	Тема 6.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
27	Тема 6.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт
28	Тема 6.5. Тактические действия в нападении и защите.	Устный опрос, тест, реферат, зачёт

Наименование темы (раздела) или тем (разделов) берется из рабочей программы дисциплины.

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

- **личностных:**
 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной

активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии,

психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины, обучающиеся **должны знать:**

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины, обучающиеся **должны уметь:**

Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Выполнять приемы страховки и само страховки;

Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины, обучающиеся **будут использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

Повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

Активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
2	Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы	Темы докладов, сообщений
3	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с	Вопросы по темам/разделам дисциплины

		изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	
4	Тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

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

Критерии оценки устного опроса

Оценка «отлично» ставится в том случае, если обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания.

Критерии оценки тестирования

Оценка 5 «отлично» выставляется в случае, если студент ответил на более 85% вопросов, тем самым показав продвинутый уровень овладения формируемыми компетенциями.

Оценка 4 «хорошо» выставляется в случае, если студент ответил на более 75% вопросов, тем самым продемонстрировав базовый уровень овладения формируемыми компетенциями.

Оценка 3 «удовлетворительно» выставляется в случае, если студент ответил на более 50% вопросов, тем самым продемонстрировав удовлетворительный уровень овладения формируемыми компетенциями.

Оценка 2 «неудовлетворительно» выставляется в случае, если студент ответил менее чем на 50% вопросов, тем самым продемонстрировав неудовлетворительный уровень овладения формируемыми компетенциями.

Критерии оценки реферата

Оценка «отлично» ставится в том случае, если обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении

задания, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания.

Критерии оценки зачёта

Оценка «отлично» ставится в том случае, если обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания.

Критерии и шкала оценивания уровней освоения знаний и умений при освоения образовательной программы

Шкала оценивания	Уровень освоения знаний, умений и навыков	Результат освоенности компетенции
отлично	высокий	обучающийся, 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 исполнении усвоенных знаний.
хорошо	достаточный	обучающийся 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	низкий	обучающийся 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	Обучающийся не овладел ни одним из элементов компетенций, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических знания, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

4. Оценочные материалы для оценивания знаний, умений и навыков, на различных этапах их формирования в процессе освоения основной образовательной программы

Вопросы для самоконтроля

4. Массовый спорт и спорт высоких достижений, их цели и задачи.
5. Спортивная классификация.
6. Студенческий спорт.
7. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов.

8. Олимпийские игры и универсиады.
9. Общественные студенческие спортивные организации.
10. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений.
11. Современные популярные системы физических упражнений.
12. Гигиена самостоятельных занятий.
13. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
14. Участие в спортивных соревнованиях.
15. Изменение функционирования организма под воздействием физических упражнений.
16. Значение физических упражнений в формировании обмена веществ, развитии сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма в период его формирования и становления.
17. Капиллярная система как критерий умственной и физической работоспособности человека.
18. Физическая культура личности.
19. Деятельная сущность физической культуры и спорта в различных сферах жизни.
20. Ценности физической культуры.
21. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
22. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды
23. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
24. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
25. Физическая культура личности.
26. Деятельная сущность физической культуры и спорта в различных сферах жизни.
27. Ценности физической культуры.
28. Физическая культура как учебная дисциплина профессионального образования и целостного развития личности.
29. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Тест для самоконтроля

Проведение тестового контроля выполняется на основе нормативов.

Нормативы для тестового контроля

Физические способности	Характеристика направленности тестов	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		удовлет.	хорошо	отлично	удовлет.	хорошо	отлично

Силовые способности	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз за 1 мин	59 и ниже	60-69	70 и выше	49 и ниже	50-59	60 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (Ю), на низкой перекладине из виса лежа (Д), кол-во раз	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

Темы рефератов

30. Государственные установления по физической культуре и спорту.
31. Современные взгляды на роль физической культуры в оздоровлении студенческой молодежи.
32. Технология планирования учебного процесса по физической культуре в учреждениях начального (среднего) профессионального образования.
33. Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями студентов специальной медицинской группы.
34. Средства физической культуры в повышении умственной работоспособности студентов.
35. Методические основы профессионально-прикладной физической подготовки в учреждениях начального (среднего) профессионального образования.
36. Комплексный контроль процесса физического воспитания и самовоспитания студентов.
37. Физическая активность и образ жизни студенческой молодежи.
38. Современные оздоровительные системы физических упражнений.
39. История физической культуры и спорта.
40. Физиологические основы формирования двигательного действия. Этапы формирования двигательных действий.
41. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
42. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и

укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
43. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

Тестирование знаний

Раздел № 1 «Основы физической культуры»:

1. Какие виды физических упражнений включаются в основу физической культуры?
 - а) Гимнастика
 - б) Легкая атлетика
 - в) Плавание
2. Какова цель основ физической культуры?
 - а) Развитие физических качеств
 - б) Повышение интеллектуальных способностей
 - в) Улучшение музыкальных навыков
3. Какие принципы лежат в основе физической культуры?
 - а) Рациональность и систематичность
 - б) Хаотичность и случайность
 - в) Спонтанность и нерегулярность

Раздел № 2 «Оценка уровня физического развития»:

4. Какие методики используются для оценки уровня физического развития?
 - а) Тестирование
 - б) Медицинское обследование
 - в) Психологическое интервью
5. Что включает в себя физическое развитие?
 - а) Силу, выносливость, гибкость
 - б) Интеллект, общение, креативность
 - в) Математические способности, музыкальность, художественный вкус

Раздел № 3 «Лёгкая атлетика»:

6. Какое из перечисленных упражнений является элементом лёгкой атлетики?
 - а) Метание молота
 - б) Борьба
 - в) Прыжки в длину
7. Сколько метров в стандартном беге на 100 метров?
 - а) 100 м
 - б) 200 м
 - в) 400 м

Раздел № 4 «Гимнастика»:

8. Каковы основные виды гимнастики?
- а) Художественная гимнастика, спортивная гимнастика
 - б) Баскетбол, волейбол
 - в) Легкая атлетика, фехтование
9. Что входит в программу художественной гимнастики?
- а) Выполнение композиций с упором на эстетику движений
 - б) Силовые упражнения с гирями
 - в) Спринтерские дисциплины

Раздел № 5 «Волейбол»:

10. Сколько игроков в каждой команде в волейболе?
- а) 6
 - б) 5
 - в) 7
11. Какая высота сетки в волейболе для мужчин и женщин соответственно?
- а) 2.43 м, 2.24 м
 - б) 2.24 м, 2.43 м
 - в) 2.50 м, 2.40 м

Раздел № 6 «Баскетбол»:

12. Сколько очков дается за заброшенный мяч в баскетболе?
- а) 1
 - б) 2
 - в) 3
13. Как называется бросок мяча в кольцо с поля, который приносит 3 очка?
- а) Трехочковый
 - б) Двухочковый
 - в) Одиночковый

Раздел № 1 «Основы физической культуры»:

14. Какое значение имеет регулярное занятие физическими упражнениями?
- а) Улучшение физического и психического здоровья
 - б) Увеличение телесной массы
 - в) Снижение интеллектуальных способностей
15. Какие виды спорта относятся к общенациональным?
- а) Футбол, хоккей
 - б) Гребля, гандбол
 - в) Бокс, теннис
16. Важнейшим фактором оценки физического здоровья является:
- а) Уровень развития основных физических качеств

- б) Генетическая предрасположенность
- в) Количество потребляемых продуктов

Раздел № 2 «Оценка уровня физического развития»:

17. Какие параметры чаще всего используются для оценки уровня физического развития?
- а) Скорость, сила, выносливость
 - б) Цвет волос, цвет глаз, рост
 - в) Прибыль, акции, личный бюджет
18. Что такое индекс массы тела (ИМТ)?
- а) Мера отношения массы человека к его росту
 - б) Количество потребляемых калорий в день
 - в) Скорость обмена веществ

Раздел № 3 «Лёгкая атлетика»:

19. Какой из соревновательных дисциплин НЕ относится к лёгкой атлетике?
- а) Бег на 100 м
 - б) Метание диска
 - в) Борьба
20. Что такое марафон?
- а) Дистанция в 42,195 км
 - б) Спринт на 100 м
 - в) Групповая хореография

Раздел № 4 «Гимнастика»:

21. В чем заключается основное отличие художественной гимнастики от спортивной?
- а) Фокус на эстетической составляющей движений
 - б) Использование упражнений с гантелями
 - в) Участие в командных соревнованиях

Раздел № 5 «Волейбол»:

22. Какая из следующих позиций НЕ существует в волейболе?
- а) Центрфорвард
 - б) Свитчер
 - в) Задний атакующий
23. Сколько раз команда может коснуться мяча до его отдачи?
- а) 3
 - б) 5
 - в) 2

Раздел № 6 «Баскетбол»:

24. Какое мероприятие отмечает начало игры в баскетбол?
- а) Подбрасывание мяча
 - б) Проигрывание национального гимна
 - в) Танцевальный номер
25. Сколько игровых четвертей в стандартном матче баскетбола?
- а) 4
 - б) 3
 - в) 2

Раздел № 1 «Основы физической культуры»:

26. Почему важна физическая культура для здоровья человека?
- а) Укрепляет сердечно-сосудистую систему
 - б) Увеличивает количество потребляемых сладостей
 - в) Повышает риск сердечных заболеваний
27. Что такое тренировка в физической культуре?
- а) Систематическое физическое упражнение
 - б) Ежедневные походы в магазин
 - в) Чтение книг о спорте

Раздел № 2 «Оценка уровня физического развития»:

28. Как можно определить индивидуальное развитие спортсмена?
- а) Сравнение средних показателей по возрастной группе
 - б) Использование силы мысли
 - в) Просмотр спортивных фильмов
29. Что такое пульс в контексте оценки физического развития?
- а) Количество ударов сердца в минуту
 - б) Ежедневный прием пищи
 - в) Количество потребляемых витаминов

Раздел № 3 «Лёгкая атлетика»:

30. Какой известный артист также участвовал в соревнованиях лёгкой атлетики?
- а) Джейми Фокс
 - б) Усейн Болт
 - в) Чак Норрис
31. Что такое стандартное расстояние бега при беге на 800м?
- а) 800 м
 - б) 400 м
 - в) 1600 м

Раздел № 4 «Гимнастика»:

32. Что такое пластика в гимнастике?
- а) Гибкость и плавность выполнения движений
 - б) Упругость волос
 - в) Выразительность в общении

Раздел № 5 «Волейбол»:

33. Какое минимальное количество игроков должно быть на поле для начала игры?
- а) 6
 - б) 5
 - в) 4
34. Как называется действие подачи мяча снизу в волейболе?
- а) Волей
 - б) Атака
 - в) Кидок

Раздел № 6 «Баскетбол»:

35. Что такое ассист в баскетболе?
- а) Передача мяча, после которой игрок забивает очко
 - б) Бросок с защиты
 - в) Пробоитие мяча через кольцо
36. Как называется защитное действие, когда игрок пытается перехватить мяч у соперника?
- а) Стелс
 - б) Перехват
 - в) Перелом

Раздел № 1 «Основы физической культуры»:

37. Какие виды двигательной активности включены в понятие физической культуры?
- а) Спортивные игры, ходьба, плавание
 - б) Кулинарные эксперименты
 - в) Игры на компьютере
38. Какую роль играет регулярное физическое обучение в жизни человека?
- а) Поддержание здоровья и профилактика ожирения
 - б) Увеличение времени проведенного в магазинах
 - в) Ухудшение общего самочувствия

Раздел № 3 «Лёгкая атлетика»:

39. Какие виды препятствий включены в беговые дисциплины лёгкой атлетики?
- а) Барьеры, пескобег, прыжки через канат
 - б) Искусственные препятствия, боковой ветер, засорение дороги
 - в) Столкновения с препятствиями в форме легков

Раздел № 5 «Волейбол»:

40. Какое основное правило соблюдается при производстве подачи в волейболе?
- Мяч должен пересечь сетку и достигнуть стороны соперника
 - Игрок должен пробежать дополнительный круг вокруг сетки
 - Мяч должен остаться на собственной стороне поля

Вопросы для подготовки к зачету

- Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – в упоре лежа с опорой на колени).
- Подтягивание на перекладине (юноши).
- Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые.
- Прыжки в длину с места.
- Челночный бег 100 м.
- Бег: юноши – 2 км, девушки – 1 км (без учета времени).
- Тест Купера (12-минутное передвижение).
- Бег на лыжах: юноши – 2 км, девушки – 1 км (без учета времени).
- Упражнения с мячом.
- Упражнения на гибкость.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения при игровых действиях в бадминтон.

5. Процедура оценивания знаний, умений и навыков на различных этапах их формирования

Примечание: в исключительных случаях по представлению преподавателя учебной группы решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях. Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: устный опрос, систематическое наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе

практической работы, практическая проверка, тестирование, контрольная работа, зачет, экзамен.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование рейтинговой системы оценивания и проведение экзамена.

устный опрос – устный опрос по основным терминам может проводиться в начале/конце лекционного или семинарского занятия в течении 15–20 мин. Либо устный опрос проводится в течение всего семинарского занятия по заранее выданной тематике.

тест – проводится на заключительном занятии. Позволяет оценить уровень знаний студентами теоретического материала по дисциплине. Осуществляется на бумажных носителях по вариантам. Количество вопросов в каждом варианте- 20. Отведенное время на подготовку – 60 мин

Коллоквиум: это форма проверки знаний, при которой студенты демонстрируют свои знания в форме диалога с преподавателем или другими студентами. Коллоквиум позволяет студентам углубить понимание темы и развивать навыки устного общения и дискуссии.

Практическая работа: выполнение заданий по проектированию баз данных позволяет студентам применить свои теоретические знания на практике, развивать навыки анализа требований, проектирования структур данных и овладеть методиками работы с базами данных.

Контрольная работа - задание, выполнение которого позволяет проверить, насколько студент усвоил материал по дисциплине. Контрольная работа может включать в себя теоретические вопросы, задания на решение практических задач или расчёт ситуаций.

Дифференцированный зачет является формой контроля усвоения студентом учебной программы по дисциплине, выполнения практических, реферативных работ и др.

Результат сдачи зачета заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачетную книжку. Оценка «неудовлетворительно» проставляется только в экзаменационной ведомости. Неявка на зачет отмечается в экзаменационной ведомости словами «не аттестован».

Ключи к тестовым заданиям

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