

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
ГБПОУ Колледж Экономики и предпринимательства

наименование образовательной организации



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ФК 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 09.01.03. «Мастер по обработке цифровой информации»

РАССМОТРЕНО

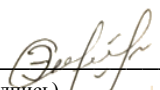
на заседании ПЦК

технических дисциплин

Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.

Председатель ПЦК

Таймасханова Э.М.

  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Паспорт фонда оценочных средств по программе дисциплины	5
	<i>Область применения</i>	5
	<i>Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины</i>	10
3.	Комплект оценочных средств для текущего контроля умений и знаний	10
4.	Практические задания для текущего контроля по темам дисциплины	12
5.	Оценочных средств для проведения промежуточной аттестации	15
6.	<i>Задания для промежуточной аттестации по дисциплине</i>	17
7.	Практическая часть:	21
8.	Перечень наглядных пособий разрешённых к использованию на промежуточной аттестации по дисциплине	23

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине ФК 00 «Физическая культура» разработан в соответствии с ФГОС по направлению 09.01.03. «Мастер по обработке цифровой информации» базовой подготовки, входящей в состав укрупненной группы учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке по профилю основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности . 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов с учетом:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

**Цель ФОС** для промежуточной аттестации – установление уровня сформированности части компетенций: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

**Задачи ФОС** для промежуточной аттестации - контроль качества и уровня достижения образовательных результатов по формируемым в соответствии с учебным планом компетенциям: Общекультурная компетенция ОК-8 Умеет использовать средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; Владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение двигательных и функциональных возможностей организма; Имеет опыт проведения физкультурно-массовых мероприятий и коммуникативного сотрудничества. Требование к процедуре оценки: Помещение: стадион, спортивный зал. Оборудование: секундомер, свисток. Инструменты: особых требований нет. Расходные материалы: особых требований нет. Доступ к дополнительным справочным материалам: не предусмотрен. Проверяемые образовательные результаты: Владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение двигательных и функциональных возможностей организма.

Фонд оценочных средств предназначен для студентов , с целью оптимизировать качество выполнения практической работы и исключить пробелы в практических умениях и навыках. Одним из наиболее действенных путей, который позволит достичь определенных образовательных целей, является практико-ориентированная деятельность обучающихся на занятиях, которая способствует обучению, воспитанию, развитию

### **Цели и задачи учебной дисциплины:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми **видами спорта**;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах.

## 2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии **09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации**.

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

У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

З1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2. основы здорового образа жизни.

Вышеперечисленные умения, знания направлены на формирование у студентов следующих общих и профессиональных компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Реализация воспитательного содержания рабочей программы учебной дисциплины достигается посредством решения воспитательных задач в ходе каждого занятия в единстве с задачами обучения и развития личности студента; целенаправленного отбора содержания учебного материала, использования современных образовательных технологий.

Воспитательный потенциал дисциплины направлен на достижение следующих личностных результатов, составляющих портрет выпускника СПО, определенного рабочей Программой воспитания:

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с

деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР 13 Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации

ЛР 14 Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм

ЛР 15 Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

**Фонд оценочных средств позволяет оценивать:**

- 1.1.1. Освоенные показатели оценки результатов (Таблица 1)
- 1.1.2. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения (Таблица 2)
- 1.1.3. Карта распределения контрольных точек по дисциплине (Таблица 3)

**Таблица 1 - ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения)	Основные показатели оценки результатов
---	---

<i>Умения</i>	
У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Результативность при выполнении элементов.
<i>Знания</i>	
31. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Методически грамотно составление комплексов ОРУ
32. основы здорового образа жизни.	Обширность раскрытия темы.

**Таблица 2 - ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения</i>	

<p>У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p><b>Методы оценки результатов:</b> - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Лёгкая атлетика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе учебных занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину.</li> <li>- Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Спортивные игры:</i> - Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</li> <li>- Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</li> <li>- Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Гимнастика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</li> <li>- Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Силовая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка техники выполнения упражнений на укрепление мышц рук, груди, брюшного пресса, ног, спины.</li> </ul>
<b>Знания</b>	
<p>З1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией;</li> <li>- домашние задания проблемного характера;</li> </ul>



32. основы здорового образа жизни.	- ведение дневника самонаблюдения; - оценка работы по составлению комплексов утренней гимнастики оздоровительной физической культуры
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

В ходе оценивания учитываются в том числе и личностные результаты (см. раздел 2 Программы воспитания).

**Таблица 3 - КАРТА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ТОЧЕК ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестации	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	Устный опрос Выполнение учебных нормативов Практические занятия		Проверочная работа по Теме 1.1. «Легкая атлетика»	У1 31, 32 ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Дифференцированный зачёт	У1 31, 32 ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
<b>Тема 1.2 Баскетбол</b>	Устный опрос Выполнение учебных нормативов Практические занятия		Проверочная работа по		Дифференцированный зачёт	У1 31, 32 ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
<b>Тема 1.3 Волейбол</b>	Устный опрос Выполнение учебных нормативов Практические занятия		Проверочная работа по		Дифференцированный зачёт	У1 31, 32 ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
<b>Тема 1.4 Гимнастика</b>	Устный опрос Выполнение учебных нормативов Практические занятия		Проверочная работа по		Дифференцированный зачёт	У1 31, 32 ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
<b>Тема 1.6 Силовая подготовка</b>	Устный опрос Выполнение учебных нормативов Практические занятия		Проверочная работа по		Дифференцированный зачёт	У1 31, 32 ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7

## **1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины:**

В соответствии с локальными актами и учебным планом изучение дисциплины ФК.00 Физическая культура завершается в форме дифференцированного зачета, а текущий контроль осуществляется в форме защиты оценки деятельности во время практических работ, тестирования, а также выполнения обучающимися учебных нормативов.

### **1.2.1. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины**

Промежуточная аттестация освоенных умений и усвоенных знаний по дисциплине ФК.00 Физическая культура осуществляется на дифференцированном зачете. Условием допуска к дифференцированному зачету является положительная текущая аттестация по практическим работам дисциплины, ключевым теоретическим вопросам дисциплины. Дифференцированный зачет проводится по разработанным заданиям для промежуточной аттестации.

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: письменного дифференцированного зачета с использованием материалов в виде набора контрольных заданий и практических заданий.

При проведении дифференцированного зачета по дисциплине уровень подготовки обучающихся оценивается в баллах: «5» («отлично»), «4» («хорошо»), «3» («удовлетворительно»), «2» («неудовлетворительно»).

## **3. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УМЕНИЙ И ЗНАНИЙ**

### **Содержание**

1. Задания тестового контроля

**Типовые задания для оценки знаний З1, З2, умений У1, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7 (рубежный контроль)**

**Тест №1 Тема 1.1 Легкая атлетика**

### **Вариант 1**

**1. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?**

- а – гимнастика;
- б – лёгкая атлетика;
- в – керлинг;
- г – волейбол.

**2. К метательным легкоатлетическим снарядам не относится:**

- а – ядро;
- б – мяч;
- в – копье;
- г – бита;
- д – диск;
- е – граната.

**3. Бег на короткие дистанции называется:**

- а – спринт;
- б – кросс;
- в – марафон.;
- г – конкур.

**4. Один круг стадиона равен:**

- а – 300 м;
- б – 400 м;
- в – 500 м;
- г – 450 м.

**5. С низкого старта бегут:**

- 6. а – на короткие дистанции;
- 7. б – на длинные дистанции.

**Вариант 2**

**1. Что является причиной травм во время занятий легкой атлетикой?** а - попутный ветер; б - неровности беговой дорожки; в - встречный ветер; г - замечания прохожих.

**2. К спортивным видам лёгкой атлетики не относится:**

- а – прыжки в длину с разбега;
- б – прыжки в высоту с разбега;
- в – прыжки на батуте;

**3. К специальной обуви для бега не относится:**

- а – кеды;
- б – чешки;
- в – шиповки;
- г – кроссовки.

**4. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:**

- А - стрельба
- Б - баскетбол
- В – шахматы

**5. дистанция марафонского бега:**

- А – 2 км;
- Б – 42 км 195
- м; В – 20 км
- Г – 15 км 100 м.

**Эталоны ответов на теоретическую часть**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Вариант 1	б	г	а	б	а
Вариант 2	б	в	б	б	б

## Критерии оценивания теоретической части:

Оценка «5» (отлично) ставится, если тест выполнен без ошибок.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если допущена 1 ошибка.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если допущены 2 ошибки.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если допущены 4 и более

## 4. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ПО ТЕМАМ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

#### Критерии оценивания практических заданий по разделам:

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ГИМНАСТИКА

##### **Отметка «5»:**

- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива выполнено технически правильно

Соблюдена техника безопасности

##### **Отметка «4»:**

- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива выполнено технически правильно либо с одной незначительной ошибкой.

Соблюдена техника безопасности

##### **Отметка «3»:**

- норматив выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива выполнено технически правильно либо с двумя и более незначительными ошибками.

Соблюдена техника безопасности

##### **Отметка «2»:**

- норматив не выполнен с соответствующим количеством повторений
- норматив не выполнен за соответствующее время
- упражнение норматива не выполнено технически правильно либо с двумя и более незначительными ошибками.

Соблюдена техника безопасности

## **ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ ПО РАЗДЕЛАМ: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - БАСКЕТБОЛ**

### ***Отметка «5»:***

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять длинные передачи;
- выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

### ***Отметка «4»:***

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять длинные передачи;
- выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности. Допускает незначительные технические или тактические ошибки.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

### ***Отметка «3»:***

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять длинные передачи;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с невысокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

### ***Отметка «2»:***

Обучающийся не научился:

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять длинные передачи;

Не соблюдена техника безопасности

## ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ ПО РАЗДЕЛАМ: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

### ВОЛЕЙБОЛ

**Отметка «5»:**

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

**Отметка «4»:**

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

**Отметка «3»:**

Обучающийся научился:

- владеть техникой передвижений;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- выполнять технико-тактические действия в защите и нападении в ходе игры с высокой степенью результативности.

Соблюдена техника безопасности и правила игры

**Отметка «2»:**

Обучающийся не научился:

- владеть техникой передвижений;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу.

Не соблюдена техника безопасности

## **5. ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **Форма аттестации - дифференцированный зачет**

#### **5.1. Перечень вопросов и типовых практических заданий для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине ФК.00 Физическая культура**

##### **Перечень вопросов для подготовки к дифференцированному зачету**

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
2. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
3. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
4. Общие требования безопасности при проведении занятий по настольному теннису.
5. Общие требования по безопасности к занятиям силовыми видами спорта.
6. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм.  
Рассказать на примере одной из игр.
7. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
8. История Олимпийских игр и их значение.
9. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
10. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.
11. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.
12. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.
13. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
14. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?
15. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?
16. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
17. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
18. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
19. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений?
20. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить планконспект одного занятия по избранному виду спорта.
21. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?
22. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания\*». Как себя вести в подобных ситуациях?
23. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?
24. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?

25. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
26. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?
27. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость?
28. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?
29. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.
30. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетбол, волейбол и т. д.).

### **Темы практических заданий для подготовки к дифференцированному зачету**

1. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
2. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
3. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
4. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.
5. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.
6. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
7. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля?
8. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки?
9. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.
10. Продемонстрируйте жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу, баскетболу, футболу или хоккею).
11. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в техникумовскую спартакиаду («День здоровья», по подвижным играм, баскетболу, волейболу и т. д.).
12. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3-4 упражнения на формирование правильной осанки.
13. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом).



14. Какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение? Выполнить практически конкретные действия.
15. Как правильно экипировать себя для 2 - 3-дневного туристского похода?

## **5.2. Задания для промежуточной аттестации по дисциплине ФК.00 Физическая культура в форме дифференцированного зачета**

Дифференцированный зачёт содержит 2 части: теоретическая и практическая часть. В теоретической части 15 билетов по 3 вопроса в каждом. В практическом задании предлагается выбрать пять видов учебных нормативов из предлагаемых. Оценка выставляется за каждый вид затем выставляется общая оценка за практическую часть. После сдачи практической и теоретической части - выставляется средняя оценка за дифференцированный зачёт.

### **Задание № 1**

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
2. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
3. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

### **Билет № 2**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
2. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
3. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

### **Билет № 3**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
2. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
3. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).

### **Билет № 4**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по настольному теннису.
2. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений?
3. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.

### **Билет № 5**

1. Общие требования по безопасности к занятиям силовыми видами спорта.
2. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.

3. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.

#### **Билет № 6**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.
2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?
3. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).

#### **Билет № 7.**

1. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
2. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания\*». Как себя вести в подобных ситуациях?
3. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля?

#### **Билет № 8**

1. История Олимпийских игр и их значение.
2. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?
3. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки?

#### **Билет № 9**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
2. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?
3. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.

#### **Билет № 10**

1. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.
2. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
3. Продемонстрируйте жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу, баскетболу, футболу или хоккею).

#### **Билет № 11**

1. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.
2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?
3. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в техникумовскую спартакиаду («День здоровья», по подвижным играм, баскетболу, волейболу и т. д.).

### Билет № 12

1. Профилактические меры, исключаяющие обморожение. Ваши действия, если это случилось.
2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость?
3. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложите содержание и выполните 3—4 упражнения на формирование правильной осанки.

### Билет № 13

1. Профилактические меры, исключаяющие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
2. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?
3. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом).

### Билет № 14

1. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?
2. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.
3. Какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение? Выполнить практически конкретные действия.

### Билет № 15

1. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?
2. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетбол, волейбол и т. д.).
3. Как правильно экипировать себя для 2 - 3-дневного туристского похода?

### Критерии оценивания теоретической части дифференцированного зачёта

**Оценка «5»** ставится, если студент: 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно.

**Оценка «4»** ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

**Оценка «3»** ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и

доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

**Оценка «2»** ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

*Оценка успеваемости специальной медицинской группы выставляется за технику выполнения отдельных физических упражнений, и приёмов, или за знание материала по изученным теоретическим темам (написание рефератов, тестов). При наличии положительных текущих оценок полученных в процессе обучения на протяжении семестра, учебного года и при условии что не было пропусков занятий по неважным причинам.*

## 6. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

### Инструкция для обучающихся

Из предложенных заданий выбирается любых пять.

Время выполнения задания – 1 час

### Задание:

#### Учебные нормативы практической части (девушки)

№	Нормативы
1	Бег 100м
2	Бег 400м
3	Бег 800м
4	Бег 1000м
5	Бег 2000м
6	Прыжки в длину
7	Метание гранаты 500 г
8	Отжим в упоре лежа
9	Упражнения на мышцы брюшного пресса
10	Волейбол .Передачи над собой на высоту 1 м.
11	Подачи( из 5 попыток)
12	Баскетбол. Штрафной бросок (из 5 попыток)
13	Бросок из под кольца после ведения (из 5 попыток)

#### Учебные нормативы практической части (юноши)

№	Нормативы
1	Бег 100м
2	Бег 400м
3	Бег 800м
4	Бег 1000м
5	Бег 3000м
6	Прыжки в длину
7	Метание гранаты 700 г
8	Отжим в упоре лежа
9	Подтягивание
10	Упражнения на мышцы брюшного пресса
11	Волейбол .Передачи над собой на высоту 1 м.
12	Подачи( из 5 попыток)
13	Баскетбол. Штрафной бросок (из 5 попыток)

#### Критерии оценки практической части дифференцированного зачёта

**Отлично** - если по половина или более нормативов, выполнены на отлично, а по остальным хорошо, тест написан отлично.

**Хорошо** - если по половине или более учебных нормативов выполненных обучающимися, сданы хорошо, а по остальным удовлетворительно.

**Удовлетворительно** - если более чем по половине нормативов, получена оценка удовлетворительно, при отсутствии неудовлетворительных оценок, или за выполнение одного из нормативов получена оценка неудовлетворительно, а за выполнение остальных одна оценка хорошо или отлично.

**Неудовлетворительно** - выставляется если не выполнены учебные нормативы.

#### Учебные нормативы практической части (девушки)

№	Нормативы	5	4	3
1	Бег 100м	16,8	17,0	17,8
2	400м	1,20	1,30	1,40
3	800м	3,15	3,25	3,50
4	1000м	4,10	4,25	4,55
5	2000м	11-20	11-40	13-00
6	Прыжки в длину	3-85	3-55	3-20
7	Метание гранаты 500 г	23	18	16
8	Отжим в упоре лежа	17	15	12
9	Упражнения на мышцы брюшного пресса	35	27	20
10	Волейбол .Передачи над собой на высоту 1 м.	12	10	8
11	Подачи( из 5 попыток)	5	4	3
12	Баскетбол. Штрафной бросок (из 5 попыток)	5	4	3
13	Бросок из под кольца после ведения (из 5 попыток)	5	4	3

#### Учебные нормативы практической части (юноши)

№	Нормативы	5	4	3
1	Бег 100м	14,7	14,8	15,4
2	400м	1,08	1,12	1,17
3	800м	2,30	2,35	2,45
4	1000м	3,10	3,2	3,30
5	3000м	13,20	14,30	15
6	Прыжки в длину	4-50	4-20	4-00
7	Метание гранаты 700 г	34	32	27
8	Отжим в упоре лежа	25	23	20
9	Подтягивание	12	9	7
10	Упражнения на мышцы брюшного пресса	6	5	4
11	Волейбол .Передачи над собой на высоту 1 м.	12	10	8
12	Подачи( из 5 попыток)	5	4	3
13	Баскетбол. Штрафной бросок (из 5 попыток)	5	4	3

## 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2020. – 336 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2020. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 272 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2020. – 152 с.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиева Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2020. – 176 с.

### Дополнительные источники:

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие.-М.: Изд-во РУДН, 2020. – 165 с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А.Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 381 с.: ил. – (Высшее образование).
3. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А.Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 379 с. – (Высшее образование).
4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Издательство: Гардарики, 2020. - 224 с.
5. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / В.В. Григоревич. М.: Советский спорт, 2020. – 288с.
6. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2020. – 28 с.
7. Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 120 с., ил.
8. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2020. – 228 с.
9. Сайганова Е.Г. Физическая культура : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2020. – 270 с.
10. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 4-е изд., – М.: Советский спорт, 2020. – 464 с.
11. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование:

учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / Г.С.Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 336 с.

12. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2019. 322 с.

**Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019) Web: <http://goup32441.narod.ru>.