

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ»



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
Н.А. Авакова
2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО
38.02.02 Страхование (по отраслям)

Базовая подготовка

квалификация специалиста среднего звена
Специалист страхового дела

Уровень образования, на базе которого осваивается ППССЗ: основное общее образование, среднее общее образование

Форма обучения: очная, заочная

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии
«Общеобразовательных, правовых
и коммерческих дисциплин»

Протокол № от « 10 » 19.06 2023 г.

Председатель ц/к Л.Ф. Магомедова

Ставрополь, 2023

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.02 Страхование (по отраслям) и рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Ставропольский кооперативный техникум»

Разработчик (и):

Терентьева О.П., преподаватель ЧПОУ «Кооперативный техникум»

Фонд оценочных средств по рабочей программе учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура рекомендован Методическим советом ЧПОУ «Кооперативный техникум»
Протокол № 6 от 19 июня 2023 года

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств по рабочей программе дисциплины
 - 1.1. Область применения.
 - 1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины
 - 1.2.1. Организация контроля и оценки освоения рабочей программы учебной дисциплины
- 2 .Комплект оценочных средств для текущего контроля умений и знаний.
- 3.Комплект оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
 - 3.1.Перечень вопросов и типовых практических заданий для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине
 - 3.2. Перечень справочных и нормативных документов, разрешённых к использованию на промежуточной аттестации по дисциплине
 - 3.3. Задания для промежуточной аттестации по дисциплине
4. Тематика рефератов, проектов для текущего контроля умений и знаний

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 38.02.02 Страхование дело (по отраслям)

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.

Освоение дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура направлено:

- на формирование *общих компетенций*, включающими в себя способность:

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

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 личностно 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 Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности

ЛР 14 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость

ЛР 15 Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий

Фонд оценочных средств позволяет оценивать:

1.1.1. Освоенные умения и усвоенные знания:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
Умения:	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	Методы оценки результатов: - устный фронтальный опрос; - защита рефератов; - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;

профессиональных целей;	- тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия. Кроссовая подготовка. Оценка техники пробега дистанции до 5 км без учёта времени. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе - начало учебного года, семестра; На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией; - домашние задания; - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета в 1,2,3 семестрах и дифференцированного зачёта в 4 семестре для поступивших на базе среднего общего образования; в форме зачета в</i>	

ЛР1-ЛР15. - В ходе оценивания учитываются в том числе и личностные результаты (см. раздел 2 Программы воспитания).

1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины:

Основной целью оценки изучения курса учебной дисциплины является оценка умений и знаний. Оценка изучения курса учебной дисциплины осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: оценка результатов контрольных нормативов, тестовых заданий.

Темы рефератов:

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Основные составляющие физической культуры.
3. Средства физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студентов и профилактике утомления.
6. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
7. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
8. Основы методики самомассажа.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся система.
10. Дыхательная система. Рекомендации по дыханию на занятиях физической культуры.
11. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
12. Сердечно-сосудистая система и ее связь с физической нагрузкой.
13. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
14. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
15. Организация здорового образа жизни студента.
16. Основы правильного питания.
17. Закаливание как средство физической культуры.
18. Методы оценки уровня здоровья.
19. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
20. Методические принципы физического воспитания.
21. Быстрота и методика ее развития.
22. Сила и методика ее развития.
23. Выносливость и методика ее развития.
24. Ловкость и гибкость и методика их развития.

Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Критерии оценки и требования к оформлению реферата см. приложение 1

Комплект заданий для выполнения теста

«Баскетбол»

Контрольное тестирование по баскетболу:

- 1 задание - Штрафной бросок.
- 2 задание - Передача мяча в движении от кольца к кольцу.
- 3 задание - Бросок мяча в кольцо после ведения.
- 4 задание - Практическое судейство.

Тренажер: баскетбольный мяч и щит с кольцом, свисток.

Критерии оценки:

оценка «**отлично**» выставляется студенту, если:

- 1 задание - пять из пяти попаданий;
- 2 задание - девушки без потерь выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши без потерь выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
- 3 задание - выполняющий задание, технически правильно исполняет: ведение мяча, два шага, прыжок вверх, тем самым оказываясь как можно ближе к кольцу и результативный бросок;
- 4 задание - в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.

оценка «**хорошо**»

- 1 задание - четыре из пяти попаданий;
- 2 задание - девушки с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
- 3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, два шага, --- и результативный бросок;
- 4 задание - в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.

оценка «**удовлетворительно**»

- 1 задание - три из пяти попаданий;
- 2 задание - девушки с одной потерей выполняют шесть передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
- 3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, ---, -- и результативный бросок; 4 задание - знает жестикуляцию и немного путается в применении.

оценка «**неудовлетворительно**»

- 1 задание - 1 или 2 из пяти попаданий;
- 2 задание - девушки с потерями выполняют более 4 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо; юноши с потерями выполняют более 5 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо;
- 3 задание - выполняющий задание ничего из ранее описанного не выполнил. 4 задание - не знает жестикуляцию и отказывается от судейства игры.

«Волейбол»

Контрольное тестирование по волейболу:

- 1 задание - жонглирование двумя руками над собой;
- 2 задание - жонглирование двумя руками перед собой;
- 3 задание - верхняя прямая подача; 4 задание - нижняя прямая подача;

5 задание - Практическое судейство.

Тренажер: волейбольный мяч и сетка, свисток.

Критерии оценки:

Тест	1 - 2 курс			
	«5»	«4»	«3»	«2»
жонглирование двумя руками над собой (раз)	10	8	6	4
жонглирование двумя руками перед собой (раз)	13	12	11	10
верхняя прямая подача (раз)	5	4	3	2
нижняя прямая подача (раз)	5	4	3	2
практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикуляцию и боится свистка.

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши и девушки):

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
1	Заболевание органов дыхания.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. – от пола, дев. – от скамейки в течение 30 сек.)	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
2	Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	дальность, прирост результата, глубина наклона,

		2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4.Нижний прием и передача волейбольного мяча перед собой.	количество попаданий, количество раз.
3	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	1.Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в течение 30 сек. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 3.Наклон вперед из положения стоя.	количество раз. количество попаданий. глубина наклона.
4	Заболевание желудочно-кишечного тракта.	1.Наклон вперед из положения сидя. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 3.Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой.	глубина наклона. кол-во попаданий. количество раз.
5	Аднексит (дев.), пиелонефрит.	1. Бег с умеренной интенсивностью. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р). 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	техника бега. количество попаданий. количество раз.
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	1Наклон вперед из положения сидя. 2.Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	глубина наклона. количество раз. количество попаданий.
7	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	1.Наклон вперед. 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	глубина наклона. количество раз. количество раз.

***Примечания:**

1.В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

2. При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в качестве теста плавания с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).

3. В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физичес- кие способно- сти	Контроль ное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростн ые	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1– 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9– 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0– 4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1
2	Координа- ционные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0– 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3– 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9– 7,5	8,1	8,4	9,3– 8,7	9,6
3	Скоростн о-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195– 210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205– 220	190	210	170– 190	160
4	Вынослив ость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300 – 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050 – 1200	900 и ниже
			17	1500	1300 – 1400	1100	1300	1050 – 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12– 14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12– 14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13– 15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13– 15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
---	------	------	--------

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность:

бег - 100 м.;

2. Тест на силовую подготовленность:

юноши – подтягивание на перекладине;

девушки – сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке;

поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову;

3. Тесты на общую выносливость: юноши – бег 3000 м.

девушки – бег 2000 м.;

4. Тесты по ППФП:

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце года – как определяющие сдвиг за прошедший период.

Вопросы к зачету по физической культуре (для освобождённых):

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие студента.

1. Определение понятия «физическая культура».
2. Социальные функции физической культуры.
3. Средства физической культуры.
4. Основные составляющие физической культуры.
5. Определение понятия «физическое воспитание».
6. Определение понятия физической подготовленности.
7. Основные формы организации физического воспитания в техникуме.
8. Определение понятия «работоспособность».
9. Определение понятия «утомление», «усталость».
10. Определение понятия «релаксация», «рекреация».
11. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
12. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
13. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
14. Средства физической культуры в регулировании психо-эмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
15. Использование малых форм физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

1. Определение понятия «организм человека»
2. Определение понятия «гипокинезия», «гиподинамия».
3. Определение понятия «физическое развитие».
4. Определение понятия «двигательная активность».
5. Костная система.
6. Мышечная система
- 7.Общий эффект воздействия физических упражнений на организм.
- 8.Локальный эффект воздействия физических упражнений на организм.
- 9.Краткая характеристика деятельности систем кровообращения, дыхания, энергообеспечения при мышечной работе.
- 10.Влияние экологических факторов на жизнедеятельность человека.
- 11.Влияние природно-климатических факторов.
- 12.Влияние наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

1. Определение понятия «здоровье».
2. Определение понятия «здоровый образ жизни».
3. Назвать составляющие здорового образа жизни.
4. Режим труда и отдыха.
5. Организация питания.
6. Личная гигиена и закаливание.
- 7.Оптимальный недельный объем двигательной активности необходим для людей разного возраста.
- 8.Отрицательные последствия вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания и др.) для организма человека.
- 9.Почему занятия физической культурой являются активным средством профилактики вредных привычек?
- 10.Роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни.
- 11.Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под воздействием направленной физической нагрузки (ЧСС, АД).
- 12.Изменения, происходящие в дыхательной системе под воздействием направленной физической нагрузки (ЖЁЛ, МПК).
- 13.Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате под воздействием направленной физической нагрузки.

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

- 1.Методические принципы физического воспитания.
- 2.Этапы обучения двигательным действиям.
- 3.Воспитание силы.
- 4.Воспитание выносливости.
- 5.Воспитание быстроты.
6. Воспитание ловкости.
7. Воспитание гибкости.
- 8.Психические качества, формируемые в процессе физического воспитания.
9. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
- 10.Интенсивность физических нагрузок.
- 11.Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
- 12.Возможность и условия коррекции общего физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта.
- 13.Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
14. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

15. Формы занятий физическими упражнениями.
16. Определение понятия «спорт».
17. Определение понятия «массовый спорт», «спорт высших достижений».
18. Цели и задачи массового спорта и спорта высших достижений.
19. Приведите одну из классификаций физических упражнений и видов спорта.
20. Какие физические качества развивают занятия различными видами спорта?
21. Изложите основные правила соревнований по избранному виду спорта.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

1. Формы самостоятельных занятий.
2. Содержание самостоятельных занятий.
3. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной нагрузки.
4. Как определить величину оптимальной физической нагрузки в условиях самостоятельных занятий физической культурой?
5. По каким внешним признакам, показателям пульса и дыхания можно контролировать и регулировать интенсивность физической нагрузки?
6. Какую частоту сердечных сокращений нужно задавать, чтобы целенаправленно воздействовать на совершенствование различных механизмов энергообеспечения?
7. Какая взаимосвязь существует между допустимой интенсивностью нагрузки и уровнем физической (функциональной) подготовленности?
8. Понятие диагностики. Цель и виды.
9. Врачебный контроль. Организация и содержание.
10. Педагогический контроль, его содержание.
11. Самоконтроль, его содержание. Дневник самоконтроля.
12. Антропометрические данные и индексы.
13. Функциональные пробы и тесты для различных физиологических систем организма.
14. Проба Штанге. Ортостатическая проба. Тест Купера.
15. Проба Мартине (с приседаниями). Гарвардский степ-тест.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).

1. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду.
2. Определение понятия ППФП.
3. С учетом каких основных требований профессиональной деятельности организуется ППФП?
4. Сформулируйте цели и задачи ППФП.
5. По каким показателям оценивается эффективность решения задач ППФП?
6. Дайте краткую характеристику основных форм производственной физической культуры.
7. Составьте комплекс упражнений физкультурной паузы для повышения умственной работоспособности с учетом заданных условий труда.
8. Чем определяются особенности ППФП студентов различных специальностей?
9. Дайте краткую характеристику основных форм производственной гимнастики: физкультурная пауза, физкультминутка, вводная гимнастика.

Критерии оценки для зачёта:

– оценка «зачтено» выставляется студенту, если студент твердо знает программный материал, грамотно и последовательно его излагает, увязывает с практикой, не допуская существенных неточностей в ответе на вопросы; может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками в выполнении

практических заданий и решении задач, испытывает незначительные затруднения при самостоятельном обобщении программного материала;

– оценка «не зачтено» выставляется студенту, если студент не знает значительной части основного программного материала, в ответе допускает существенные ошибки, неправильные формулировки, не владеет необходимыми умениями и навыками в выполнении практических заданий и решении задач, испытывает значительные затруднения при самостоятельном обобщении программного материала.

Критерии оценки знаний студентов для дифференцированного зачёта:

«отлично» - выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений;

«хорошо» - выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности;

«удовлетворительно» - выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными разделами учебной программы, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации;

«неудовлетворительно» - выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

Приложение 1

Общие требования к оформлению рефератов.

Текст реферата должен быть оформлен в соответствии с требованиями ГОСТ, основные положения которого здесь и воспроизводятся.

Общий объём работы – 10-30 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа.

Реферат должен содержать: титульный лист, оглавление, введение, основную часть (разделы, части), выводы (заключительная часть), приложения, пронумерованный список использованной литературы (не менее 5ти источников).

Формат. Реферат должен быть выполнен на одной стороне листа бумаги формата А4 (210х297 мм). Интервал межстрочный - полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): левое — 30 мм, верхнее, и нижнее, правое - 20 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Расстояние между названием главы (подраздела) и текстом должно быть равно 2,5 интервалам, интервал между строками самого текста — 1,5. **Размер шрифта для названия главы - 16 (полужирный), подзаголовок - 14 (полужирный).** Точка в конце заголовка, располагаемого посередине листа, **не ставится.** **Заголовки не подчёркиваются.** Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с

отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.

Образец титульного листа

СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЙПОТРЕБСОЮЗ	
ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ	
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ»	
Реферат по физической культуре	
Тема «НАЗВАНИЕ ТЕМЫ»	
Выполнил: ФИО	
№ уч. группы,	
Проверил: ФИО преподавателя	
Ставрополь, год	

Оформление 2 листа

СОДЕРЖАНИЕ	
Введение.....	3
Список литературы.....	25
(Учитывать алфавитный порядок)	

При написании реферата студент (ка) должен (а) показать следующие основные умения:

- умение самостоятельно осмыслить тему, ее границы, связи с другими (более широкими, более узкими) темами, ее значимость для соответствующей области знаний по предмету;
- умение самостоятельно работать с научной и методической литературой, анализировать и критически использовать из прочитанного то, что имеет непосредственное отношение к теме; правильно оформлять примечания, сноски, цитаты;
- умение самостоятельно собирать и анализировать фактический материал, владеть необходимыми методами и приемами его научного анализа;
- умение владеть научным стилем речи, грамотно и логично излагать мысли, оформлять работу в соответствии с установленными требованиями.

Студент получает зачет, если представленный реферат отвечает всем обозначенным требованиям.

Лист регистрации изменений
 в Фонд оценочных средств на 20__ - 20__ учебный год
ОГСЭ.04 Физическая культура
 по специальности 38.02.02 Страхование дело (по отраслям)

№ п/п	Внесенные изменения	Содержание изменений

РАССМОТРЕНО
 на заседании цикловой комиссии
 Протокол № __ от ____ 20__ г.

ОДОБРЕНО
 Методическим советом
 Протокол № __ от ____ 20__ г.

