Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета
Дата подписания: 27.05.2025 16:28:23
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ
Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Пятигорского института
(филиал) СКФУ
Т.А. Шебзухова

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ОД 09 Физическая культура

Специальность СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения очная

2025 г.

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств предназначен для оценивания знаний, умений, уровня сформированности компетенций студентов, обучающихся по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование по учебной дисциплине ОД.09 Физическая культура.

ФОС составлен на основе ФГОС и рабочей программы дисциплины.

Программой ОД.09 Физическая культура предусмотрено проведение текущего контроля и промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине предусмотрена в форме зачета и зачета с оценкой с выставлением отметки по системе «зачтено, отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно».

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в ФГОС СОО и программу ОД.09 Физическая культура.

Количественные критерии успеваемости обучающихся определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, преподаватель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Фонды оценочных средств нацелены на оценку достижений, общих компетенций и дисциплинарных результатов.

Общие компетенции	Дисциплинарные результаты	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической	- составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада-презентации - выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - составление

	<p>работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 	<p>профессиограммы</p> <ul style="list-style-type: none"> - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 	<ul style="list-style-type: none"> - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и 	

	<p>двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	
--	--	--

ФОС позволяет оценить личностные, метапредметные и предметные результаты, сформированность общих компетенций в соответствии с требованиями рабочей программы учебной дисциплины.

Личностные:

ЛР 01 Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)

ЛР 02 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности

ЛР 03 Готовность к служению Отечеству, его защите

ЛР 04 Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире

ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности

ЛР 06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям

ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности

ЛР 08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей

ЛР 09 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

ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений

ЛР 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

ЛР 13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем

ЛР 14 Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности

ЛР 15 Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни

Метапредметные:

МР 01 Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

МР 02 Устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

МР 03 Определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

МР 04 Выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

МР 05 Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

МР 06 Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

МР 07 Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

МР 08 Овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

МР 09 Формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

МР 10 Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

МР 11 Выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

МР 12 Анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

МР 13 Давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

МР 14 Владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

МР 15 Создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

МР 16 Оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

МР 17 Использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

МР 18 Владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Предметные:

ПР1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПР2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПР6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

1.3. Формы контроля и оценивания

Предметом оценки служат личностные, метапредметные и предметные результаты, сформированность общих компетенций

Таблица 1 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Формы контроля и оценивания			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Методы оценки (заполняется в соответствии с разделом 4 рабочей программы)	Проверяемые ПК, ОК, У, З (для общеобразовательных дисциплин ОК, Л, М, П)	Методы оценки	Проверяемые ПК, ОК, У, З (для общеобразовательных дисциплин ОК, Л, М, П)
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека			Зачет, зачет с оценкой	ОК – 01,04,08
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	тестирование	ОК 01, ОК 04, ОК 08		
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	тестирование	ОК 01, ОК 04, ОК 08		
Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	тестирование	ОК 01, ОК 04, ОК 08		
Тема 1.4. Основы	тестирование	ОК 01, ОК 04, ОК 08		

методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья				
Профессионально ориентированное содержание				
Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня	тестирование	ОК 01, ОК 04, ОК 08		
Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	тестирование	ОК 01, ОК 04, ОК 08		
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности				
Методико-практические занятия				
Профессионально ориентированное содержание				
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практические занятия Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	ОК 01, ОК 04, ОК 08		
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных	Практические занятия Освоение методики составления и	ОК 01, ОК 04, ОК 08		

<p>х занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>	<p>проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>			
<p>Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</p>	<p>Практические занятия Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>		
<p>Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессиональных ориентированных задач</p>	<p>Практические занятия Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики профессиональной</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>		

	деятельности			
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	ОК 01, ОК 04, ОК 08		
Учебно-тренировочные занятия				
Гимнастика				
Тема 2.6. Основная гимнастика	Практические занятия Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.	ОК 01, ОК 04, ОК 08		

	Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки			
Тема 2.7. Спортивная гимнастика	Практические занятия Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косоного разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:	ОК 01, ОК 04, ОК 08		
Тема 2.8. Акробатика	Практические занятия Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо»,	ОК 01, ОК 04, ОК 08		

	<p>равновесие «ласточка».</p> <p>Совершенствование акробатических элементов Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)</p>			
<p>Тема 2.9 Аэробная гимнастика</p>	<p>Практические занятия Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>		
<p>Атлетические единоборства</p>				

<p>Тема 2.10. Атлетические единоборства</p>	<p>Практические занятия Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах.</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>		
<i>Спортивные игры</i>				
<p>Тема 2.11. Футбол</p>	<p>Практические занятия Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>		

	<p>прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)</p>			
<p>Тема 2.12. Баскетбол</p>	<p>Практические занятия Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча Освоение и совершенствование</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>		

	<p>приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>			
<p>Тема 2.13. Волейбол</p>	<p>Практические занятия Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>	ОК 01, ОК 04, ОК 08		
Легкая атлетика				
<p>Тема 2.14. Лёгкая атлетика</p>	<p>Практические занятия Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега</p>	ОК 01, ОК 04, ОК 08		

	<p>Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>			
--	--	--	--	--

2. Оценочные средства текущего контроля успеваемости и критерии оценки

Фонд тестовых заданий по дисциплине «Физическая культура»

№п/п	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция
1	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Физическая культура – это:</i></p> <p>1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;</p> <p>2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;</p> <p>3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.</p> <p>4) образовательный урок в школе или</p>	2	ОК 01

	колледже.		
2	<p>Дополните</p> <p><i>Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО</i></p> <p>_____</p>	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	ОК 01
3	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Здоровье – это (по определению ВОЗ):</i></p> <p>1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p>2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p>3) отсутствие болезней или физических дефектов.</p>	2	ОК 08
5	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:</i></p> <p>1) рекреативной гимнастикой;</p> <p>2) производственной гимнастикой;</p> <p>3) лечебной гимнастикой;</p> <p>4) гигиенической гимнастикой;</p> <p>5) оздоровительной гимнастикой</p>	2	ОК 01
6	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:</i></p> <p>1) чередование нагрузки и отдыха;</p> <p>2) выполнение физических упражнений до «отказа»;</p> <p>3) изменение интенсивности выполнения упражнений;</p> <p>4) несоблюдение техники безопасности</p>	1,3	ОК 01
7	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Основными ошибками в питании современного человека являются:</i></p> <p>1) высокая калорийность продуктов;</p> <p>2) большое количество рафинированных продуктов;</p> <p>3) соблюдение режима питания;</p> <p>4) недостаточное потребление фруктов и овощей;</p> <p>5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.</p>	1,2,4,5	ОК 08
8	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>К компонентам здорового образа жизни не относится:</i></p> <p>1) ежедневная двигательная активность;</p> <p>2) закаливание;</p> <p>3) наличие вредных привычек</p>	3,6	ОК 01

	4) соблюдение режима труда и отдыха 5) рациональное питание; 6) гиподинамия		
9	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:</i> 1) заболевания пищеварительной системы; 2) сердечно-сосудистые заболевания; 3) заболевания опорно-двигательного аппарата; 4) заболевания органов дыхания 5) физическая и психическая зависимость	1,2,4,5	ОК 01
10	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:</i> 1) спортивные игры, единоборства; 2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); 3) упражнения высокой интенсивности; 4) все вышеперечисленное	1,3	ОК 04
11.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:</i> 1) повышаются адаптационные возможности организма; 2) наступает физическое переутомление; 3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4) улучшается функция внешнего дыхания.	1,4	ОК 01
12	Дополните <i>Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется</i>	<i>Профессионально-прикладная</i>	ОК 01
13	Выберите один правильный вариант ответа <i>Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:</i> 1) антропометрических показателей; 2) пульсометрии; 3) динамометрии; 4) спирометрии.	2	ОК 08
14	Дополните <i>Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется</i>	дневником самоконтроля	ОК 01
15	Определите соответствие (физические качества)	А-3, Б-4, В-1, Г-2	ОК 08
А.	Для развития 1. Единоборства (каратэ,		

силовых способностей рекомендуются	дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры		
Б. Для развития способности выносливости рекомендуются	2. Стретчинг		
В. Для развития координационных способностей	3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах		
Г. Для развития гибкости рекомендуются	4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.		
16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)		А- 2, Б-4,В- 5, Г-1, Д- 3	ОК 01
А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм	1. Йога		
Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей	2. Пилатес		
В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов	3.Стретчинг		
Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	4. Атлетическая гимнастика		
Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	5. Табата		

Вариант 2

№п/п	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция
1	Выберите один правильный вариант ответа. <i>Физическое воспитание – это:</i> 1) тренировочный процесс, направленный на	2	ОК 01

	<p>морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p>		
2	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Цели внедрения ВФСК ГТО:</i></p> <p>1) сохранение и укрепление здоровья нации; 2) развитие массового спорта; 3) развитие массового спорта и оздоровление нации; 4) профилактика вредных привычек.</p>	3	ОК 08
3	<p>Дополните</p> <p><i>Наука о здоровом образе жизни называется</i></p>	валеологией	ОК 08
4	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:</i></p> <p>1) гиподинамия; 2) рациональное питание; 3) стрессы; 4) проживание в крупных мегаполисах; 5) систематические физические нагрузки.</p>	1,3,4	ОК 08
5.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:</i></p> <p>1) употребление большого количества соленой пищи; 2) отказ от употребления алкоголя; 3) табакокурение; 4) умеренные физические нагрузки; 5) избыточный вес.</p>	2,4	ОК 08
6	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Физическое здоровье человека – это:</i></p> <p>1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды; 2) естественное состояние организма,</p>	2	ОК 08

	обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.		
7	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Рациональное питание не должно:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) восполнять энергетические затраты организма; 2) вызывать ожирение; 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4) вызывать интоксикацию организма. 	2,4	ОК 01
8	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) культуры питания; 2) культуры движения; 3) культуры безопасного поведения; 4) культуры эмоций; 5) культуры труда и отдыха. б) культуры опасного поведения 7) все вышеперечисленное. 	1,2,3,4,5	ОК 08
9.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем; 2) ВИЧ/СПИД; 3) физическая и психологическая зависимость; 4) нарушение работы всех внутренних органов и систем. 	2,3,4	ОК 08
10	<p>Дополните</p> <p><i>Двигательная рекреация – это</i></p> <hr/>	отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)	ОК 01
11	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Физические упражнения влияют на:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы; 2) снижение уровня развития физических качеств; 3) повышение умственной работоспособности; 	2,3,4	ОК 01

	4) улучшение состояние дыхательной системы; 5) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы		
12	Дополните <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной деятельности.</i>	Профессионально й (или трудовой)	ОК 01
13	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа <i>Для оценки состояния дыхательной системы используются</i> 1) антропометрические показатели; 2) пульсометрия; 3) динамометрия; 4) проба Штанге	4	ОК 08
14	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа <i>Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:</i> 1) покраснение кожных покровов; 2) повышение частоты сердечных сокращений; 3) повышение частоты дыхания; 4) «синюшность» носогубного треугольника 5) нарушение координации движений	2,4,5	ОК 08
15 Определите соответствие (физические качества)		А- 4, Б-3, В-2, Г- 1	ОК 08
А. Сила	1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения		
Б. Выносливость	2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.		
В. Координационные способности	3. Способность длительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности		
Г. Гибкость	4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)		
16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)		А-5, Б-4, В-2, Г- 3, Д-1	ОК 01
А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования			
Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так			

и без него.		
В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии		
Г. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц		
Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование		

Вариант 3

№п /п	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция
1	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>К основным задачам физического воспитания относятся:</i></p> <p>1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные;</p> <p>2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;</p> <p>3) развивающие, оздоровительные, профилактические</p>	2	ОК 01
2	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов</p> <p><i>В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания</i></p> <p>1) челночный и обычный бег;</p> <p>2) дартс;</p> <p>3) самооборона без оружия;</p> <p>4) прыжки в длину с места и с разбега;</p> <p>5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя;</p> <p>6) стрельба из лука</p>	2,6	ОК 01
3	<p>Дополните</p> <p><i>Здоровый образ жизни – это</i></p> <p>_____</p>	образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья	ОК 08
4	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Производственная физическая культура используется с целью:</i></p> <p>1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств;</p> <p>2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья;</p> <p>3) восстановления после полученных травм на производстве.</p> <p>4) повышения работоспособности</p>	2,4	ОК 01
5	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Человек не ведет здоровый образ жизни, если:</i></p> <p>1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска;</p> <p>2) рационально организует и</p>	3,5	ОК 08

	<p>распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;</p> <p>3) занимается физической культурой и имеет вредные привычки;</p> <p>4) систематически занимается физической культурой;</p> <p>5) имеет компьютерную зависимость</p>		
6	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре:</i></p> <p>1) выполнение высокоинтенсивных упражнений;</p> <p>2) контроль за переносимостью физической нагрузки;</p> <p>3) несоблюдение техники безопасности;</p> <p>4) применение исправного спортивного инвентаря и оборудования</p>	2,4	ОК 01
7.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:</i></p> <p>1) для коррекции физической нагрузки;</p> <p>2) для профилактики вредных привычек;</p> <p>3) для оценки воздействия физических упражнений на организм;</p> <p>4) все вышеперечисленное</p>	1,3	ОК 08
8	<p>Дополните предложение:</p> <p>Культура здоровья и безопасного образа жизни – _____ это _____</p>	часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни	ОК 08
9	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:</i></p> <p>1) восполнять энергетические затраты организма;</p> <p>2) вызывать ожирение;</p> <p>3) обеспечивать витаминами и микроэлементами;</p> <p>4) вызывать интоксикацию организма.</p>	1,3	ОК 08
10	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека:</i></p>	1,3,4	ОК 08

	<ul style="list-style-type: none"> 1) риск возникновения инфарктов миокарда; 2) оздоровительное воздействие на организм 3) разрушение клеток мозга; 4) физическая и психологическая зависимость 		
11	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 1) утренняя гимнастика; 2) физкультурные паузы; 3) оздоровительный бег; 4) физкультурные минутки 	2,4	ОК 01
12.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 1) личные предпочтения; 2) состояние здоровья; 3) состояние функциональных систем; 4) климато-географические условия для занятий; 5) все вышеперечисленное. 	2	ОК 08
13	<p>Дополните</p> <p>Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются упражнения</p>	специальные	ОК 01
14	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Перечислите антропометрические показатели:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 1) спирометрия 2) пульсометрия 3) динамометрия; 4) проба Штанге 5) измерение окружности грудной клетки 	3,5	ОК 08
15.	<p>Определите соответствие (физические способности)</p>	А-3, Б-4, В-1, Г-2	ОК 01
	<p>А. Развитие силы зависит от</p>	1. Способность и головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию	
	<p>Б. Развитие выносливости зависит от</p>	2. Подвижность и суставов и эластичность и мышечно-связочного аппарата	

В. Координационные способности зависят от	3. Содержания тестостерона		
Г. Гибкость зависит от	4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы		
16. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)		А- 2, Б – 3, В-5, Г – 1,Д- 4	ОК 01
А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах	1. Антистрессовая пластическая гимнастика		
Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэлла Пинкни	2. Суставная гимнастика		
В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	3. Калланетика		
Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения	4. Кроссфит		
Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки	5. Акваэробика		

Критерии оценивания:

- «5» 90% - 100% правильных ответов;
- «4» 70% - 89% правильных ответов;
- «3» 50% - 69% правильных ответов;
- «2» менее 50% правильных ответов.

Темы индивидуальных проектов по дисциплине «Физическая культура»

1. История развития волейбола в России
2. Все виды олимпийских игр
3. Выносливость, удары, применяемые в настольном теннисе
4. История развития легкой атлетики в России
5. 22 Зимние Олимпийские игры в Сочи
6. Паралимпийские игры
7. История развития гимнастики
8. История возникновения волейбола

9. Лучшее место, где я бывал во время каникул
10. Спорт в нашей жизни
11. Жизнь без табака
12. Ты жертва моды?
13. Мой магазин
14. Досуг студента
15. В магазине
16. Моя будущая профессия
17. Оборудование кабинета
18. О себе
19. Моя семья
20. Семья моего друга
21. Мой друг
22. Все мы разные
23. Виды дресс-кода в различных учреждениях
24. Человек и природа

1. Критерии оценивания:

Оценка «Отлично»:

– работа носит практический характер, содержит грамотно изложенную теоретическую базу, характеризуется логичным, последовательным изложением материала с соответствующими выводами и обоснованными предложениями;

– при защите работы обучающийся показывает достаточно глубокие знания вопросов темы, свободно оперирует данными исследованиями, вносит обоснованные предложения, во время выступления использует наглядные пособия (таблицы, схемы, графики, электронные презентации и т.д.) или раздаточный материал, легко отвечает на поставленные вопросы.

Оценка «Хорошо»:

– носит практический характер, содержит грамотно изложенную теоретическую базу, характеризуется последовательным изложением материала с соответствующими выводами, однако с не вполне обоснованными предложениями;

– при защите обучающийся показывает знания вопросов темы, оперирует данными исследования, вносит предложения, во время выступления использует наглядные пособия (таблицы, схемы, графики, электронные презентации и т.д.) или раздаточный материал, без особых затруднений отвечает на поставленные вопросы.

Оценка «Удовлетворительно»:

– носит практический характер, содержит теоретическую базу, базируется на практическом материале, но отличается поверхностным анализом и недостаточно критическим разбором, в ней просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные предложения;

– имеются замечания по содержанию работы и оформлению;

– при защите обучающийся проявляет неуверенность, показывает слабое знание вопросов темы, не дает полного, аргументированного ответа на заданные вопросы.

Оценка «Неудовлетворительно»:

– индивидуальный проект не завершен;

– к защите обучающийся не допускается.