

Колледж
(на правах факультета непрерывного профессионального образования)

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа

27 августа 2021 г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность
36.02.01 Ветеринария
(наименование специальности)

Квалификация
Ветеринарный фельдшер

Форма обучения
Очная

Санкт-Петербург
2021

Автор

преподаватель


(подпись)

Соколова Ю.Н.

Рассмотрена на заседании педагогического совета колледжа (на правах факультета непрерывного профессионального образования) от 20 апреля 2021 г., протокол № 4.

Председатель педагогического
совета


(подпись)

Челой Т.М.

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии по специальности 36.02.01 Ветеринария от 19 апреля 2021 г., протокол № 9

Председатель УМК


(подпись)

Янковая И.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Паспорт фонда оценочных средств..... | 4 |
| 2. Результаты освоения учебной дисциплины..... | 6 |
| 3. Задания для оценивания и критерии оценки..... | 6 |
| 4.Список рекомендуемой литературы..... | 19 |

1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура

Цель фонда оценочных средств.

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура. Перечень видов оценочных средств соответствует рабочей программе дисциплины.

ФОС включает контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля в форме устных ответов на вопросы, тестовых заданий и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Предметом оценки являются умения и знания.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:

- для текущего контроля – устный опрос, тестовые и контрольные упражнения;
- для промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

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

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

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

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

В ходе изучения дисциплины ставится задача формирования следующих общих и профессиональных компетенций:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|-------|---|---|----------------------------------|
| 1 | Тема 1.1. Теоретико-практические основы физической культуры | ОК 03 ОК 04 ОК 08 | Устный опрос, тестирование, |
| 2 | Тема 2.1. Методы и способы формирования умений средствами физической культуры | ОК 03 ОК 04 ОК 08 | Контрольные упражнения |

| | | | |
|---|---|-------------------|------------------------|
| 3 | Тема 3.1. Легкая атлетика | ОК 03 ОК 04 ОК 08 | Контрольные упражнения |
| 4 | Раздел 4. Основы военной службы (юноши) | ОК 03 ОК 04 ОК 08 | Контрольные упражнения |
| 5 | Тема 3.2. Атлетическая гимнастика | ОК 03 ОК 04 ОК 08 | Контрольные упражнения |
| | Тема 3.3. Баскетбол | ОК 03 ОК 04 ОК | Контрольные упражнения |
| | Тема 3.4. Волейбол | ОК 03 ОК 04 ОК | Контрольные упражнения |
| | Тема 3.5. Футбол | ОК 03 ОК 04 ОК | Контрольные упражнения |
| | Тема 3.6. Настольный теннис | ОК 03 ОК 04 ОК | Контрольные упражнения |
| | Тема 3.7. Лыжная подготовка | ОК 03 ОК 04 ОК | Контрольные упражнения |

2. Результаты освоения учебной дисциплины

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих знаний, умений

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Код формируемых компетенций | Показатели оценки результата |
|--|-----------------------------|---|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | ОК 03 ОК 04 ОК 08 | <p>- Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, соответствие требованиям. Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д. Точность оценки, самооценки выполнения. Соответствие требованиям инструкций, регламентов</p> |
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. | ОК 03 ОК 04 ОК 08 | <p>- Правильность определения роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | человека; – Соблюдение здорового образа жизни. |
|--|--|---|

3. Задания для оценивания и критерии оценки

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

1. Физическая культура личности
2. Ценностные ориентиры здорового образа жизни
3. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры
4. Как заменить вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков) занятиями физическими упражнениями
5. Международное спортивное студенческое движение
6. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре
7. Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного-двух спортсменов)
8. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания
9. Методика развития двигательных качеств
10. Методика разработки специальных комплексов упражнений
11. Методика занятий корригирующей гимнастикой
12. Методика совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений
13. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
14. Основные составляющие физической культуры.
15. Средства физической культуры.
16. Социальные функции физической культуры.
17. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студентов и профилактике утомления.
18. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
19. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
20. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
21. Сердечно-сосудистая система и ее связь с физической нагрузкой.
22. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
23. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. Организация здорового образа жизни студента.

24. Основы правильного питания.
25. Закаливание как средство физической культуры.
26. Методы оценки уровня здоровья.
27. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
28. Выносливость и методика ее развития.

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 5-ти источников).

Формат. Реферат должен быть выполнен на одной стороне листа бумаги формата А4 (210x297 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.

Критерии оценки реферата

- **«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 последова-

тельности 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.

Комплект заданий для зачета

«Баскетбол»

Контрольное задание 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 задание 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 судей- | в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении. | знает жестикуляцию и немного путается в применении | не знает жестикуляцию и боится свистка. |

| | | | | |
|--|---------------------------------|--|--|--|
| | скую жести- куля- цию. | | | |
|--|---------------------------------|--|--|--|

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. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4.Нижний прием и передача волейбольного мяча перед собой. | дальность, прирост результата, глубина наклона, 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 сте- | 1.Наклон вперед из положения сидя. 2.Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек. | глубина наклона. количество раз. |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | пени без патологии глазного дна. | 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). | 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.

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

| Наименование задания | пол | Оценка в очках | | | | |
|--|-----------|----------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| На скоростно-силовую подготовку; бег 100 м. | юноши | 13,3 | 13,6 | 14,0 | 14,4 | 14,8 |
| | девушки | 15,8 | 16,1 | 16,6 | 17,1 | 18,4 |
| На силовую подготовку: подтягивание на перекладине | юноши | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| На силовую подготовку: Поднимание туловища | девушки | 52 | 47 | 42 | 32 | 24 |
| На общую выносливость | юн.3000м. | 12,10 | 12,50 | 13,30 | 14,00 | 14,20 |
| | дев.2000м | 10,25 | 10,40 | 11,00 | 11,20 | 11,35 |

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Тест на скоростно-силовую подготовку: бег - 100 м.;
2. Тест на силовую подготовку:
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.

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.

**ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ
ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ДЕВУШКИ**

| Вид задания | Оценка в очках | | | | |
|--|---|-------|-------|-------|---------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Бег на лыжах 3 км. (мин.сек.) | 18,00 | 18,40 | 19,40 | 20,10 | 21,20 |
| 2. Плавание 50 м. (мин.сек.) | 1,00 | 1,08 | 1,15 | 1,25 | б/врем. |
| 3. Прыжки в длину с места (см.) | 185 | 175 | 165 | 155 | 145 |
| 4. Прыжки в длину с разбега (см.) | 355 | 345 | 330 | 310 | 280 |
| 5. Метание гранаты 500 гр. (м.) | 22 | 20,5 | 19 | 17 | 15 |
| 6. Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см.) | 20 | 16 | 12 | 9 | 7 |
| 7. Профессионально-прикладная подготовка | Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются на предметно-цикловой комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования | | | | |

ЮНОШИ

| Вид задания | Оценка в очках | | | | |
|--|---|-------|-------|-------|---------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Бег на лыжах 5 км. (мин. сек.) | 24,00 | 25,30 | 26,30 | 27,30 | 29,00 |
| 2. Плавание 50 м. (мин. сек.) | 0,42 | 0,46 | 0,48 | 0,55 | б/врем. |
| 3. Прыжки в длину с места (см.) | 242 | 235 | 230 | 220 | 210 |
| 4. Прыжки в длину с разбега (см.) | 445 | 430 | 415 | 400 | 380 |
| 5. Метание гранаты 700 гр. (м.) | 40 | 37 | 34 | 31,5 | 28 |
| 6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 14 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 7. Профессионально-прикладная подготовка | Упражнения и тесты разрабатываются руководителем физвоспитания и утверждаются на предметно-цикловой комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования | | | | |

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В КОНЦЕ ОБУЧЕНИЯ**

| Вид упражнений | О Ц Е Н К И | | | | | |
|----------------|-------------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Бег 100м. (сек) | 13,2 | 14,0 | 14,8 | 16,0 | 17,0 | 17,5 |
| Бег 500м. (мин.сек) | - | - | - | 1,55 | 2,05 | 2,15 |
| Бег 1000м. (мин.сек) | 3,2 | 3,25 | 3,30 | - | - | - |
| Бег 2000м.(мин.сек) | - | - | - | 11,0 | 11,50 | 12,30 |
| Бег 3000м.(мин.сек) | 12,3 | 13,30 | 14,30 | - | - | - |
| Метание гранаты: | | | | | | |
| 500 г. (м) | - | - | - | 20 | 18 | 15 |
| 700 г. (м) | 40 | 35 | 30 | - | - | - |
| Прыжки в длину с разбега (м) | 4,5 | 4,30 | 4,10 | 3,40 | 3,20 | 3,00 |
| Подтягивание (раз) | 14 | 11 | 9 | - | - | - |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (мин.раз). | - | - | - | 35 | 30 | 27 |
| Плавание 50 м. (сек) | 48 | 54 | б/у | 60 | 75 | б/у |
| Бег на лыжах: | | | | | | |
| 3 км. (мин) | - | - | - | 18,00 | 19,30 | 21,30 |
| 5 км. (мин) | 25,3 | 26,30 | 28,30 | 34,30 | 36,30 | б\у |
| 10 км. (мин) | 57,0 | 59,00 | 60,00 | - | - | - |
| Марш- бросок: | | | | | | |
| 3 км. (мин) | - | - | - | 19 | 21 | 23 |
| 5 км (мин) | 30 | 32 | 34 | - | - | - |
| Тесты по ППФП | | | | | | |

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

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 вузе.
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 кон-

- тролировать 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 знаний обучающихся 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.

Список рекомендуемой литературы

Основные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: <https://book.ru/book/926242>

Дополнительные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: <https://book.ru/book/926242>.

2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06683-6. — URL: <https://book.ru/book/931285>.