

Департамент образования и науки города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»  
Институт среднего профессионального образования им. К.Д. Ушинского

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ/ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность

**44.02.04 Специальное дошкольное образование**

Москва  
2020

**1. Наименование дисциплины:** ОГСЭ.05 Физическая культура**2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины**

Наименование трудового действия	Наименование компетенции	Поэтапные результаты освоения дисциплины	Оценочные средства
<b>Общие компетенции</b>			
	OK 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– социальные и этические проблемы, связанные с развитием и использованием достижений науки;</li><li>– этические принципы общения;</li><li>– роль науки, культуры и религии в сохранении и укреплении национальных и государственных традиций</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– ориентироваться в наиболее общих философских проблемах бытия, познания, ценностей, свободы и смысла жизни как основ формирования культуры гражданина и будущего специалиста.</li></ul>	Выполнение практических контрольных заданий, устный опрос, для лиц с ОВЗ - реферат
	OK 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– основные положения Конституции Российской Федерации;</li><li>– взаимосвязь общения и деятельности;</li><li>– цели, функции, виды и уровни общения;</li><li>– роли и ролевые ожидания в общении;</li><li>– виды социальных взаимодействий</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– находить и анализировать информацию, необходимую для решения педагогических проблем, повышения эффективности образовательного процесса;</li><li>– применять знания психологии при решении педагогических задач;</li><li>– выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;</li><li>– находить и использовать методическую литературу и</li></ul>	Выполнение практических контрольных заданий, устный опрос, для лиц с ОВЗ - реферат

		другие источники информации, необходимой для подготовки к урокам.	
			Выполнение практических контрольных заданий, устный опрос, для лиц с ОВЗ - реферат
	ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила техники безопасности и гигиенические требования при использовании средств ИКТ в образовательном процессе;</li> <li>– основные закономерности роста и развития организма человека;</li> <li>– механизмы взаимопонимания в общении;</li> <li>– техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– находить и анализировать информацию, необходимую для решения педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития</li> </ul>	Выполнение практических контрольных заданий, устный опрос, для лиц с ОВЗ - реферат
	ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– особенности содержания и организации педагогического процесса в условиях разных типов и видов образовательных организаций на различных ступенях образования</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно совершенствовать устную и письменную речь, пополнять словарный запас;</li> <li>– проводить элементарную статистическую обработку информации и результатов исследований, представлять полученные данные графически.</li> </ul>	Выполнение практических контрольных заданий, устный опрос, для лиц с ОВЗ - реферат

	OK 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии совершенствования профессиональной деятельности для	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные закономерности создания и функционирования информационных процессов в сфере образования;</li> <li>– методы и средства поиска, систематизации и обработки информации.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять современные информационные технологии для эффективного поиска и обработки информации;</li> <li>– оформлять документы и проводить качественный анализ информации;</li> <li>– собирать и обрабатывать информацию, имеющую значение для реализации в соответствующих сферах профессиональной деятельности</li> </ul>	Выполнение практических контрольных заданий, устный опрос, для лиц с ОВЗ - реферат
	OK 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– закономерности основных процессов эффективного взаимодействия с коллегами, работы в коллективе;</li> <li>– теорию конфликтов и путей их разрешения;</li> <li>– основополагающие нормативно-организационные документы, регламентирующие деятельность (взаимодействие) с коллегами;</li> <li>– основные методы управления персоналом и сплочения коллектива, создания благоприятного психологического климата в коллективе;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– адаптироваться в коллективе, строить продуктивные отношения с коллегами;</li> <li>– вносить ощутимый вклад в работу коллектива;</li> <li>– поддерживать атмосферу эффективного сотрудничества и способствовать разрешению конфликтов;</li> <li>– инициировать и участвовать в принятии коллегиальных решений.</li> </ul>	Выполнение практических контрольных заданий, устный опрос, для лиц с ОВЗ - реферат
	OK 7. Ставить цели,	<b>Знать:</b>	Выполнение

	<p>мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса</p>	<p>– нормы морали, профессиональной этики и служебного этикета;</p> <p>– основные методы и приемы принятия решений;</p> <p>– основы психологии поведения.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>– принимать эффективные решения, используя систему методов управления;</p> <p>– выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормами морали, профессиональной этики и служебного этикета.</p>	<p>практических контрольных заданий, устный опрос, для лиц с ОВЗ - реферат</p>
	<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>– основные этические понятия и категории;</p> <p>– особенности профессиональной этики;</p> <p>– возможные пути (способы) разрешения нравственных конфликтных ситуаций в профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>– находить эффективные организационно-управленческие решения;</p> <p>– самостоятельно осваивать знания, необходимые для работы в конкретной деятельности;</p> <p>– оценивать факты и явления профессиональной деятельности с этической точки зрения.</p>	<p>Выполнение практических контрольных заданий, устный опрос, для лиц с ОВЗ - реферат</p>
	<p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>– Федеральный закон от 29.12.2012. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон от 24.07.1998. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», требования ФГОС</p>	<p>Выполнение практических контрольных заданий, устный опрос, для лиц с ОВЗ - реферат</p>

	технологий	<p>НОО, Концепцию духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А.), Национальную стратегию действий в интересах детей на 2012-2017 гг., Стратегию развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года и примерные основные образовательные программы начального общего образования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вопросы преемственности образовательных программ дошкольного и начального общего образования</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентироваться в современной экономической, политической и культурной ситуации в России и мире;</li> <li>– выявлять взаимосвязь отечественных, региональных, мировых социально-экономических, политических и культурных проблем;</li> <li>– ориентироваться в современных проблемах образования, тенденциях его развития и направлениях реформирования.</li> </ul>	ОВЗ - реферат
	ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;</li> <li>– влияние процессов физиологического созревания и развития на его физическую и психическую работоспособность, поведение;</li> <li>– основы гигиены детей и подростков;</li> <li>– гигиенические требования к образовательному процессу, зданию и помещениям образовательной организации</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей;</li> <li>– обеспечивать соблюдение гигиенических требований в кабинете, при организации обучения младших школьников;</li> </ul>	Выполнение практических контрольных заданий, устный опрос, для лиц с ОВЗ - реферат

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасности различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту</li> </ul>	
	<p>OK 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные законодательные акты и нормативные документы, регулирующие правоотношения в области образования;</li> <li>– социально-правовой статус учителя;</li> <li>– порядок заключения трудового договора и основания для его прекращения;</li> <li>– виды административных правонарушений и административной ответственности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать нормативно-правовые документы, регламентирующие профессиональную деятельность в области образования;</li> <li>– анализировать и оценивать результаты и последствия действий (бездействия) с правовой точки зрения.</li> </ul>	<p>Выполнение практических контрольных заданий, устный опрос, для лиц с ОВЗ - реферат</p>

### Профессиональные компетенции

#### Обобщенная трудовая функция

А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного образования

#### Трудовая функция

A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.

<p>Планирование и проведение учебных занятий</p> <p>Проектирование образовательного процесса на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного</p>	<p>ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать уроки</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;</li> <li>– использовать достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p>Выполнение практических контрольных заданий, устный опрос, для лиц с ОВЗ - реферат</p>
---	--	--	---

образования с учетом особенностей социальной ситуации развития  
Корректировка учебной деятельности исходя из данных мониторинга образовательных результатов с учетом неравномерности индивидуального психического развития детей дошкольного возраста, а также своеобразия динамики развития мальчиков и девочек

**Владеть (навыками и/или опытом деятельности):**

- анализа учебно-тематических планов и процесса обучения по предметным областям дошкольного образования, разработки предложений по его совершенствованию;
- участия в разработке и реализации программ развития образовательной организации, а также программ учебных дисциплин в рамках основной образовательной программы

**Формы промежуточной аттестации:** 3-7 семестр другие формы промежуточной аттестации, 8 семестр дифференцированный зачет.

### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценка качества освоения программы курса осуществляется посредством текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

Формы, системы оценивания, порядок проведения промежуточной аттестации, а также ее периодичность устанавливаются локальными нормативными актами организации.

#### **Оценочные средства текущего контроля**

**Устный опрос** – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Для повышения объективности оценки собеседование может проводиться группой преподавателей/экспертов.

#### **Описание показателей и критериев оценивания, шкала оценивания**

*(минимум – 4 балла)*

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Шкала оценивания</b>
Степень раскрытия материала	Обучающиеся продемонстрировали, что усвоенный материал понят (приводились доводы, объяснения, доказывающие это)	1 балл
	Обучающиеся постигли смысл изучаемого материала (могут высказать вербально, четко и ясно, или конструировать новый смысл, новую позицию)	1 балл
	Обучающиеся могут согласовать свою позицию или действия относительно обсуждаемой проблемы	1 балл
Умения применять знания	Обучающиеся адекватно применяют знания ситуации с рационально используемыми подходами	1 балл

**Реферат** – продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения.

Требования к структуре реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого пункта;
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы и источников;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

**Описание показателей и критериев оценивания, шкала оценивания  
(максимум – 4,5 балла)**

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Шкала оценивания</b>
Оформление реферата	Печатную форму. Документ должен быть создан в программе Microsoft Word. Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.	0,25 балла
	Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.	0,25 балла
	Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.	0,25 балла
	Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют. Используются арабские цифры.	0,25 балла
	Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется. Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).	0,25 балла
Содержание реферата	Информационная достаточность	0,5 балла
	Соответствие материала теме и плану	0,25 балла
	Стиль и язык изложения (целесообразное использование)	0,5 балла
	Терминологии, пояснение новых понятий, лаконичность	0,5 балла
	Наличие выраженной собственной позиции	0,5 балла
	Владение материалом	0,5 балла
	Адекватность и количество использованных источников	0,5 балла

**Выполнение практических контрольных заданий:** практические контрольные задания выполняются обучающимися в целях выявления уровня физической подготовки в рамках текущего контроля успеваемости.

**Оценка уровня физической подготовленности юношей  
основной медицинской группы**

<b>Контрольные задания</b>	<b>Оценка в баллах</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
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**

<b>Контрольные задания</b>	<b>Оценка в баллах</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

### **Оценочные средства промежуточной аттестации**

**Дифференцированный зачет** - вид зачета, в результате которого обучающийся получает оценку в четырехбалльной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

При определении уровня достижений обучающихся на зачете необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной дисциплины и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах дисциплины, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию обучающегося;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

**Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания  
(максимум – 5 баллов)**

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Шкала оценивания</b>
Степень раскрытия учебного материала	Знание программного материала и структуры дисциплины, а также основного содержания и его элементов в соответствии с прослушанным лекционным курсом и с учебной литературой	1 балл
	Логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа по вопросам	0,5 балла
	Понимание взаимосвязей между проблемными вопросами дисциплины	0,5 балла
	Отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области	0,5 балла
	Понимание содержания проблемы и ее междисциплинарных связей в рамках предметной области	0,5 балла
Умение применять теоретический материал при решении практических задач	Понимание существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины	0,5 балла
	Владение методологией дисциплины, умение применять теоретические знания при решении задач, обосновывать свои действия	1 балл
	Представление обоснованных выводов при решении практических задач	0,5 балла

**4. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе их формирования**

**Текущий контроль успеваемости**

**Оценочное средство – устный опрос**

**Примерный перечень вопросов:**

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
4. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
5. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура».
6. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».
7. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности?
8. Чем награждались победители олимпийских игр древности?
9. С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?

10. Что означает каждое из пяти олимпийских колец?
11. Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.
12. Какие организации включает в себя олимпийское движение?
13. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад?
14. Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО?
15. Назовите главные задачи возрождения физкультурно-спортивного комплекса
16. Что такое здоровье?
17. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
18. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
19. Какова норма ночного сна?
20. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
21. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
22. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
23. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.

Укажите важный принцип закаливания организма

24. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
  25. Как действуют физические упражнения на организм человека?
  26. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
  27. Какие средства используются лечебной физической культурой?
  28. Классификация и характеристика физических упражнений.
  29. Формы лечебной физической культуры.
  30. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
  31. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
  32. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
  33. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой
  34. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
  35. Как влияет выбранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
  36. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
  37. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
  38. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
  39. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
  40. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
  41. Что представляют собой «необычные виды спорта»?
  42. Какая существует классификация «необычных видов спорта»?
  43. Какие необычные соревнования проводятся в России?
  44. Какие необычные соревнования, проводимые за рубежом, вам видятся наиболее интересными?
  45. Зачем проводятся такие необычные соревнования?
  46. Какой вид проведения необычных соревнований могли бы предложить вы?
  47. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
  48. Утренняя гигиеническая гимнастика.
  49. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
- Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
50. Мотивация выбора видов двигательной активности
  51. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
  52. Самостоятельные занятия лыжным спортом.
  53. Самостоятельные занятия спортивными играми.

54. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.
55. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).
56. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля.
57. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
58. Какие существуют виды диагностики?
59. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
60. Каково содержание педагогического контроля?
61. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
62. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
63. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия.
64. Методика определения артериального давления.

### **Оценочное средство – реферат**

#### **Примерная тематика рефератов:**

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

## **Оценочные средства - выполнение практических контрольных заданий**

**Примерные обязательные практические контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся:**

№ п/п	<b>Физические способности</b>	<b>Контрольное упражнение (тест)</b>	<b>Возра- ст, лет</b>	<b>Оценка</b>					
				<b>Юноши</b>			<b>Девушки</b>		
				<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше	5,1– 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9– 5,3	6,1 и ниж е 6,1
				4,3	5,0– 4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1 и ниж е 6,1
2	Координаци онные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше	8,0– 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3– 8,7	9,7 и ниж е 9,6
				7,2	7,9– 7,5	8,1	8,4	9,3– 8,7	9,7 и ниж е 9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше	195– 210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниж е 160
				240	205– 220	190	210	170– 190	160 и ниж е 160
4	Выносливос ть	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше	1300– 1400 1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200 1050– 1200	900 и ниж е 900
				1500	1100	1100	1300	1050– 1200	900 и ниж е 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниж е 7
				15	9–12	5	20	12–14	7 и ниж е 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниж е 6
				12	9–10	4	18	13–15	6 и ниж е 6

### **Промежуточная аттестация обучающихся**

#### **Оценочное средство – дифференцированный зачет**

**Примерный перечень вопросов к дифференциированному зачету:**

1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.

2. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.
3. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
6. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.
7. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.
8. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.
9. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.
10. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.
11. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.
12. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.
13. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.
14. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.
15. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств.
16. Особенности физической и функциональной подготовленности.
17. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.
18. Подвижные игры.
19. Аэробика. Основные виды перемещений.
20. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике.
21. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.
22. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.
23. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.
24. Атлетическая гимнастика: Техника безопасности занятий.
25. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.
26. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.
27. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний
28. Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании.
29. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.
30. Прикладные способы плавания. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).

31. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.
32. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.
33. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.
34. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.
35. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.
36. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.
37. Военно-прикладная физическая подготовка.
38. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.
39. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой).