

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования**

**«Оренбургский государственный университет»
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)**

Факультет среднего профессионального образования

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

Специальность

15.02.10 Мехатроника и робототехника (по отраслям)
(код и наименование специальности)

Тип образовательной программы

Программа подготовки специалистов среднего звена

Квалификация

специалист по мехатронике и робототехнике

Форма обучения

очная

Составитель Штаймец А.В. Штаймец
«04» сентября 2024 г.

Фонд оценочных средств обсужден и одобрен на заседании предметно-цикловой комиссии «04» сентября 2024 г. протокол № 1

Председатель ПЦК Соснина Н.А. Соснина

Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

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;
- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

ПК 1.1. Выполнять сборку различных узлов мехатронных устройств и систем.

Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Блок А

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.

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 избранный 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.

**Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания
(минимум – 4 балла)**

Критерии	Показатели	Шкала оценивания
Степень раскрытия материала	Обучающиеся продемонстрировали, что усвояемый 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

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.

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, шкал оценивания
(максимум – 4,5 балла)**

Критерии	Показатели	Шкала оценивания
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	0,25 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

Оценочные средства текущего контроля Блок В

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

Оценочные средства - выполнение практических контрольных заданий

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

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 30 м, (с)	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
		18	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
Координационные	Челночный бег 4х9 м, (с)	16	9,4 и выше	9,4-10,4	10,4 и ниже	10,4	10,4-11,0	11,0 и ниже
		18	9,4	9,3-10,0	10,0	10,0	10,4-11,0	11,0
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, (см)	16	220 и выше	190-210	180 и ниже	180 и выше	160-170	150 и ниже
		18	230	200-220	190	190	170-180	160
Выносливость	6-и минутный бег, (с)	16	1500 и выше	300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
		18	1500	300-1400	1100	1300	1050-1200	900
Гибкость	Наклон вперед из положения «сидя», (см)	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	6 и ниже
		18	15	9-12	5	20	12-14	6
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши); на низкой перекладине из виса лежа (девушки), (кол-во раз)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
		18	17	9-10	4	18	13-15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

2 курс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м (мин, сек)	13,00	13,30	б/вр
2.Бег 30м (сек)	4,4	4,8	5,2
3.Бег 60м (сек)	8,0	8,4	8,8
4.Бег 100м (сек)	13,5	14,0	14,2
5.Прыжок в длину с места (см)	240	220	210
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	440	420	410
7.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	25	20	15
9.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	55	45	30
10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	15	13	10
11.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	15	12	8
12.Выход силой (количество раз)	8	7	6
13.Подъём переворотом (количество раз)	10	9	7
14.Поднимание туловища за 30 сек	30	28	26
15.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
16.Наклон из положения стоя (см)	20	12	5
17.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
18.Приём - передача мяча над собой	30	25	15
19.Приём - передача мяча над собой	30	25	15
20.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи	6	4	3
21. Челночный бег 3x10 м (сек)	6,8	7,3	7,8

2 курс
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000м (мин, сек)	10,40	11,00	б/вр
2.Бег 30м (сек)	5,1	5,5	5,6
3.Бег 60м (сек)	9,8	10,5	10,7
4.Бег 100м (сек)	15,6	16,0	16,2
5.Прыжок в длину с места (см)	210	205	180
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	400	395	370
7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	30	20	15
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	15	12	10
9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	55	50	30
10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	8
11. Равновесие на правой или левой ноге (сек)	70	60	40
12. Поднимание туловища за 30 сек	30	28	25
13. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
14.Наклон из положения стоя (см)	25	20	15
15.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
16.Приём передача мяча над собой сверху.	30	25	20
17.Приём передача мяча над собой снизу.	30	25	20
18.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3
19. Челночный бег 3x10м (сек)	8,0	8,5	9,2

3 курс

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
2.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	30	25	15
3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	55	45	30
4.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	15	13	10
5.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	15	12	8
6.Выход силой (количество раз)	8	7	6
7.Подъём переворотом (количество раз)	10	9	7
8.Поднимание туловища за 30 сек	30	28	26
9.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
10.Наклон из положения стоя (см)	20	12	5
11.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
Приём - передача мяча над собой сверху	30	25	15
13.Приём - передача мяча над собой снизу	30	25	15
14.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3

3 курс
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	30	20	15
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	18	14	10
3. Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	55	50	30
4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	8
5.Равновесие на правой или левой ноге (сек)	70	60	40
6. Поднимание туловища за 30 сек	30	28	25
7.Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
8.Наклон из положения стоя (см)	25	20	15
9.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
10.Приём передача мяча над собой сверху.	30	25	20
11.Приём передача мяча над собой снизу.	30	25	20
12.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3

Оценка уровня физической подготовленности юношей

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3	Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек

	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3	Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: -определять задачи для поиска информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории самообразования; грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, описывать социальную значимость своей будущей профессии; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, в ходе профессиональной деятельности; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы</p>	<p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задач по развитию физических качеств:</p> <p>* Критерии оценки физической подготовки студентов приведены в таблицах.</p> <p>«5» - полно освещён вопрос, относящийся к теме, методически последовательно сконструирован комплекс упражнений, даны методически указания к выполнению упражнений.</p> <p>«4» - общая структура выполнения задания свидетельствует о правильном понимании вопроса, содержит достаточно подробное описание предмета вопроса, отсутствуют ошибочные положения, отсутствуют необходимые методические указания, и (или) даны отдельные нечеткие</p>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; тестирование в контрольных точках. – Лёгкая атлетика. – Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики. – Спортивные игры. – Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи). – Оценка технико-тактических действий студентов

<p>двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения.</p> <ul style="list-style-type: none"> – должен иметь знания – актуального профессионального и социального контекстов, в котором приходится работать и жить; – основных источников информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; – алгоритма выполнения работ в профессиональной и смежных областях; – методов работы в профессиональной и смежных сферах; – структуры плана для решения задач; – порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; – номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; – приемов структурирования 	<p>формулировки.</p> <p>«3» - общая структура выполнения задания свидетельствует о понимании вопроса лишь в основном, в целом, и (или) содержит неполное или неточное описание предмета вопроса, а также отдельных основных понятий, относящихся к предмету вопроса, и (или) содержит отдельные ошибочные положения, которые не оказывают определяющего влияния на количество нечетких формулировок.</p> <p>«2» - результат выполнения задания не соответствует вопросу, является неправильным в целом и (или) содержит, в основном, ошибочные положения, не раскрыты основные понятия, относящиеся к предмету вопроса</p> <p>Проверка знаний правил игры по спортивным играм.</p> <p>«5» - студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала, ло-</p>	<p>в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия (по заданию преподавателя) с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. – Кроссовая подготовка. – Оценка техники бега на дистанции 3 км без учёта времени. – Тесты по ППФП. – Оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. – Оценка уровня развития физических качеств обучающихся (по приросту к исходным показателям), для этого проводится тестирование: <ul style="list-style-type: none"> – на входе - начало учебного года, семестра; – на выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.
---	---	--

<p>информации;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формата оформления результатов поиска информации; – содержания актуальной нормативно-правовой документации; – современной научной и профессиональной терминологии; – возможные траектории профессионального развития и самообразования; – психологических основ деятельности коллектива; – психологических особенностей личности; – правил оформления документов и построения устных сообщений; – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения; средства профилактики перенапряжения; – современных средств и 	<p>гично его излагает, используя в деятельности.</p> <p>«4» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>«3» - отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</p> <p>«2» - незнание материала программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. – Гимнастика. – Оценка техники выполнения двигательных действий проводится в ходе занятий. – Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами гимнастики. – Формы оценки: практические задания по работе с информацией; – домашние задания проблемного характера; – ведение дневника самонаблюдения. – Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
---	---	--

устройств информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности		
--	--	--

Блок С

Курсовые работы, индивидуальные творческие задания не предусмотрены.

Блок D

Оценочные средства промежуточной аттестации

Дифференцированный зачет - вид зачета, в результате которого обучающийся получает оценку в четырехбальной 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)**

Критерии	Показатели	Шкала оценивания
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	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

**Промежуточная аттестация обучающихся
Оценочное средство – дифференцированный зачет**

Примерный перечень вопросов к дифференцированному 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 гипокinezия. 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 футбол-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).

Оценивание ответа на зачете

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Полнота изложения теоретического материала; 2. Полнота и правильность решения практического задания; 3. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий);	Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса.
Хорошо	4. Самостоятельность ответа; 5. Культура речи; 6. и т.д.	Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и практических занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе.
Удовлетворительно		Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.
Неудовлетворительно		Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.

Критерии оценки итоговой формы контроля

Оценка «5» (отлично) – выставляется в случае полного выполнения задания, отсутствия ошибок при выполнении техники движений, сдачи контрольного испытания в срок.

Оценка «4» (хорошо) – выставляется в случае полного выполнения объёма задания при наличии несущественных ошибок при выполнении техники движения, не повлиявших на контрольный результат.

Оценка «3» (удовлетворительно)– выставляется в случае недостаточного выполнения техники движения, при наличии ошибок, которые не оказали существенного влияния на контрольные испытания.

Оценка «2» (неудовлетворительно) – выставляется в случае, если допущены принципиальные ошибки в выполнении техники движения, не соответствующих результатам контрольных испытаний.

Выполнение установленных контрольных нормативов предусмотрено глава 3 ст. 28 (п.1) Федерального закона о физической культуре и спорту РФ 4.12.2007 №329- «О физической культуре и спорте»

Контрольные нормативы

Тема	Вид упражнений		Оценки		
			«3»	«4»	«5»
1	2		3	4	5
Легкая атлетика	Бег 100 м., сек	ю д	15.5 18.5	14.5 17.5	14.0 16.7
	Бег 1000м, мин	ю	4.20	4.00	3.50
	Бег 500 м, мин	д	2.20	2.10	2.00
	Прыжки в длину с разбега, м	ю д	3.70 2.80	4.00 3.00	4.10 3.20
	Метание гранаты 700г, м	ю	25	28	30
	500г, м	д	15	17	20
	Бег 3000м, мин.	ю	16.30	14.30	13.00
	2000м, мин.	д	14.00	12.00	11.00
	Ходьба 800м., мин	ю д	41.00 43.00	37.30 39.30	33.00 35.00
Гимнастика	Наклон вперед из положения, стоя, см	ю д	5 и ниже 7 и ниже	9-12 12-14	15 и выше 20 и выше
Спортивные игры	Баскетбол. Передачи мяча в парах		10 раз	15 раз	20раз
	Баскетбол. Броски мяча в корзину (штрафной бросок) из пяти попыток		1 раз	2 раза	3 раза
	Волейбол. Прием и передача сверху в парах		6-8 раз	8-10 раз	10-12 раз
	Волейбол. Подачи – прямая нижняя или боковая подача		1 раз	2 раза	3 раза
	Гандбол. Передачи мяча на месте в парах		15	20	25
	Гандбол. Броски мяча по воротам – семиметровый бросок по воротам		В створ ворот	Правый, левый угол	По заданию
Виды спорта по выбору	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	ю д	25 7	30 8	35 10
	Подтягивание, раз	ю д	6 8	9 10	11 12
	Челночный бег 10 по 10м, сек	ю д	29 36	28 35	27 33
	Прыжки со скакалкой за 30 сек, раз	ю д	70 78	74 82	80 86
	Прыжок в длину с места, см	ю д	195 135	210 145	230 165

Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности,

Реферат и контрольная работа выполняются студентом один раз за весь период обучения дисциплине. Распределение тем проводится преподавателем с учетом мнения и интересов студентов. Студент может предложить свою тему реферата при условии, что она соответствует разделам изучаемой дисциплины. Оцениваются работы по критериям, изложенным выше.

Требования, предъявляемые к оформлению письменных работ, изложены в: СТО 02069024.101– 2015. Стандарт организации. Работы студенческие. Общие требования и правила оформления (http://www.osu.ru/docs/official/standart-/standart_101-2015.pdf).

В билет зачета включено два теоретических вопроса. Зачет проводится в устной форме. На подготовку к ответу студенту отводится 20 минут. Оценивание ответа проводится по критериям, изложенным выше.

Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида (самостоятельной работы) организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.