Министерство образования и науки

Нижегородской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ветлужский лесоагротехнический техникум»

РАССМОТРЕНА СОГЛАСОВАНО

на заседании МК ООД, ОГСЭ и Заместитель директора

ЕН дисциплин по учебно-производственной работе

руководитель МК Л.М.Попадинец А.А.Хухрин

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*подпись**подпись*

Протокол № *от « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.*

*от « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.*

Фонд оценочных средств

по программе учебной дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

образовательной программы ПССЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения - очная

Ветлужский район

2024 год

Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Организация-разработчик: ГБПОУ «Ветлужский лесоагротехнический техникум»

Разработчик:

Сорокина Г. Ю., преподаватель ГБПОУ ВЛАТТ, высшая кв. кат

Кузнецов П. Б., руководитель физ.воспитания ГБПОУ ВЛАТТ, высшая кв. кат

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……………………………………………………………3

1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………………………………………………………..7

2. КОМПЛЕКТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ………………………………………………………………………………7

3. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА………………………………………………………………17

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Область применения

Комплект фонда оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения дисциплины ОГСЭ.05 *Физическая культура* образовательной программы по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Комплект фонда оценочных средств позволяет оценивать:

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  **Знать:** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. | Текущий контроль   * Оценка деятельности учащихся во время самостоятельных работ на уроках; * выполнение индивидуальных и командных физических упражнений; * защита докладов и сообщений; * зачеты по ключевым вопросам курса; * защита рефератов; * сдача контрольных нормативов; * тестирование;   Промежуточный контроль   * зачёт и дифференцированный зачёт. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ОК и ПК**[[1]](#footnote-1) | **Дисциплинарные результаты** | **Тип оценочных мероприятия** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | * составление словаря терминов, либо кроссворда * защита презентации/доклада-презентации * выполнение самостоятельной работы * составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, * составление профессиограммы * заполнение дневника самоконтроля * защита реферата * составление кроссворда * фронтальный опрос * контрольное тестирование * составление комплекса упражнений * оценивание практической работы * тестирование * тестирование (контрольная работа по теории) * демонстрация комплекса ОРУ, * сдача контрольных нормативов * сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) * сдача нормативов ГТО |
| ОК 04.  Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |
| **ПК 11.1.** Осуществлять сбор, обработку и анализ информации для проектирования баз данных.  **ПК 11.2.** Проектировать базу данных на основе анализа предметной области.  **ПК 11.3.** Разрабатывать объекты базы данных в соответствии с результатами анализа предметной области.  **ПК 11.4.** Реализовывать базу данных в конкретной системе управления базами данных.  **ПК 11.5.** Администрировать базы данных.  **ПК11.6.** Защищать информацию в базе данных с использованием технологии защиты информации. |

**1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.2. Система контроля и оценки результатов**

Знания и умения студентов оцениваются по 5-ти бальной системе

**Текущий контроль:** позволяет оценить степень освоения темы, вида учебной деятельности и освоения раздела.

Промежуточная аттестация: дает возможность определить уровень физической культуры, теоретических знаний, практических умений и физической подготовки студентов.

### Формы промежуточной аттестации по ОП при освоении учебной дисциплины: 4;6 семестр – зачет, 8 семестр - дифференцированный зачет.

### 1.2.1. Организация контроля и оценки освоения ОП

Система контроля и оценки освоения учебной дисциплины соответствует «Положению о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов» и учебному плану.

Дифференцированный зачёт проводится по теоретическим вопросам курса дисциплины физическая культура.

**2. КОМПЛЕКТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.**

**2.1.** **Промежуточная аттестация обучающихся: зачет**

*Обязательные контрольные задания*

*(упражнения, тесты)*

*определения физической подготовленности*.

*Таблица 1.*

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | | | | | | | | |
| Юноши | | | | | | | | | Девушки | | | |
| 3 | | | 4 | | | 5 | | | 3 | 4 | | 5 |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 14,6 | | | 14,3 | | 13,8 | | | 18,0 | | 17,6 | | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.20 | | | 8.50 | | 7.50 | | | Без учета | | 11.20 | | 9.50 |
| или на 3 км (мин, с) | Без учета | | | 14.40 | | 13.10 | | | - | | - | | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | 8 | | | 10 | | 13 | | | - | | - | | - |
|  | рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | | | 25 | | 35 | | | - | | - | | - |
| подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (количество раз) | - | | | - | | - | | | 11 | | 13 | | 19 |
| сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | - | | | - | | - | | | 9 | | 10 | | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | | | 8 | | 13 | | | 7 | | 9 | | 16 |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | | 360 | 380 | | 440 | | | 310 | | | 320 | 360 | |
| прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 200 | 210 | | 230 | | | 160 | | | 170 | 185 | |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | | 30 | 40 | | 50 | | | 20 | | | 30 | 40 | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | | 27 | 32 | | 38 | | | - | | | - | - | |
| или весом  500 г (м) | | - | - | | - | | | 13 | | | 17 | 21 | |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | | - | - | | - | | | Без учета | | | 18.45 | 17.30 | |
| на 5 км (мин, с) | | Без учета | 25.00 | | 23.40 | | | - | | | - | - | |

Таблица №2

(возрастная группа от 18 до 22 лет)

М У Ж Ч И Н Ы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 18 до 20 лет | | | от 21 до 22 лет | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 15,0 | 14,6 | 13,9 |
| 2. | Бег на 3 км  (мин, с) | 14.00 | 13.30 | 12.30 | 14.50 | 13.50 | 12.50 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |
|  | рывок гири 16 кг (количество раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 7 | 13 | 5 | 6 | 10 |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 390 | 430 | 390 | 400 | 430 |
| прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 230 | 240 | 225 | 230 | 240 |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом  700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | Без учета | 25.30 | 23.30 | Без учета | 26.00 | 24.00 |

Таблица № 3

Ж Е Н Щ И Н Ы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 18 до 20 лет | | | от 21 до 22 лет | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 17,9 | 17,5 | 16,8 |
| 2. | Бег на 2 км  (мин, с) | 11.35 | 11.15 | 10.30 | 11.50 | 11.30 | 11.00 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 8 | 11 | 16 | 7 | 9 | 13 |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 | 280 | 300 | 320 |
| прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 34 | 40 | 47 | 30 | 35 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом  500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 16 | 19 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | Без учета | 19.30 | 18.00 | Без учета | 20.00 | 18.00 |
| или на 5 км  (мин, с) | Без учета | 35.00 | 31.00 | Без учета | 36.00 | 32.00 |

Таблица № 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег  30 м, с | 16    17 | 4,4 и  выше  4,3 | 5,1–4,8    5,0–4,7 | 5,2 и ниже  5,2 | 4,8 и  выше  4,8 | 5,9–5,3    5,9–5,3 | 6,1 и ниже  6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3´10 м, с | 16    17 | 7,3 и  выше  7,2 | 8,0–7,7    7,9–7,5 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,4 и  выше  8,4 | 9,3–8,7    9,3–8,7 | 9,7 и ниже  9,6 |
| 3 | Выносливость | 6-минутный  бег, м | 16      17 | 1500 и выше    1500 | 1300–1400      1300–1400 | 1100  и ниже  1100 | 1300 и выше    1300 | 1050–1200      1050–1200 | 900 и ниже    900 |

**Учебные нормативы для юношей основной медицинской группы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3 семестр  2 курс | | | | | | | | 5 семестр  3 курс | | | | | |
|  | 5 | | | 4 | | 3 | | | 5 | 4 | | 3 | | |
| Волейбол | | | | | | | | | | | | | | |
| Верхняя передача | 20 | | 18 | | | | | 15 | 22 | 20 | | | | 18 |
| Нижняя передача | 20 | | 18 | | | | | 15 | 22 | 20 | | | | 18 |
| Подача сверху (из 10) | 8 | | 6 | | | | | 4 | 9 | 7 | | | | 5 |
| ППФП | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжки через скакалку (1') | 110 | | | 90 | | 80 | | | 110 | 90 | | 80 | | |
| Пресс (1 мин) | 47 | | | 36 | | 30 | | | 47 | 36 | | 30 | | |
| Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа. | 40 | | | 35 | | 30 | | | 40 | 35 | | 30 | | |
| Баскетбол | | | | | | | | | | | | | | |
| Штрафные броски (10 бросков) | | 7 | | | 5 | | 4 | | 8 | | 6 | | 5 | |
| Ведение, 2 шага, бросок (10 бросков) | | 7 | | | 5 | | 4 | | 8 | | 6 | | 5 | |

**Учебные нормативы для девушек основной медицинской группы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3 семестр  2 курс | | | | | | | 5 семестр  3 курс | | | | |
|  | 5 | | | 4 | | 3 | | 5 | | 4 | | 3 |
| Волейбол | | | | | | | | | | | | |
| Верхняя передача | 18 | | | 15 | | 13 | |  | |  | |  |
| Нижняя передача | 18 | | | 15 | | 13 | |  | |  | |  |
| Подача нижняя/верхняя (из 5) | 3 | | | 2 | | 1 | |  | |  | |  |
| ППФП | | | | | | | | | | | | |
| Прыжки через скакалку (1') | | | 120 | 100 | | 80 | | 120 | | 100 | | 80 |
| Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа. | | | 15 | 9 | | 7 | | 15 | | 9 | | 7 |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | 18 | 11 | | 9 | | 18 | | 11 | | 9 |
| Баскетбол | | | | | | | | | | | | |
| Штрафные броски (10 бросков) | | 6 | | | 5 | | 3 | | 7 | | 6 | 4 |
| Ведение, 2 шага, бросок  (10 бросков | | 6 | | | 5 | | 3 | | 7 | | 6 | 4 |

**Дифференцированный зачет**

Предметом оценки являются умения и знания. Итоговым контролем является дифференцированный зачет по учебной дисциплине ОГСЭ.05. «Физическая культура». Он проходит в устной форме (собеседование) и представляет собой ответы на вопросы по билету.

К дифференцированному зачету допускаются обучающиеся, которые успешно сдали учебные нормативы.

**ЗАДАНИЕ №1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Задание | | | |
| 1 | | Выберите один правильный вариант ответа  *К основным задачам физического воспитания относятся:*  1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные;  **2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;**  3)развивающие, оздоровительные, профилактические | | | |
| 2 | | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов  *В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания*   1. челночный и обычный бег; 2. **дартц;** 3. плавание;   4) прыжки в длину с места и с разбега;  5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя;  6) **стрельба из лука** | | | |
| 3 | | Дополните  *Здоровый образ жизни – это* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья** | | | |
| 4 | | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  *Производственная физическая культура используется с целью:*   1. развития профессионально-значимых физических и психических качеств; 2. **снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья;** 3. восстановления после полученных травм на производстве. 4. **повышения работоспособности** | | | |
| 5 | | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.  *Человек не ведет здоровый образ жизни, если:*   1. положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска; 2. рационально организовывает и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха; 3. **занимается физической культурой и имеет вредные привычки**; 4. систематически занимается физической культурой; 5. **имеет компьютерную зависимость** | | | |
| 6 | | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  *Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре*:   1. выполнение высокоинтенсивных упражнений; 2. **контроль за переносимостью физической нагрузки;** 3. несоблюдение техники безопасности; 4. **применение исправного спортивного инвентаря и оборудования** | | | |
| 7. | | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  *Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо*:   1. **для коррекции физической нагрузки;** 2. для профилактики вредных привычек; 3. **для оценки воздействия физических упражнений на организм;** 4. все вышеперечисленное | | | |
| 8 | | Дополните предложение:  Культура здоровья и безопасного образа жизни - это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.** | | | |
| 9 | | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.  *Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:*   1. **восполнять энергетические затраты организма;** 2. вызывать ожирение; 3. **обеспечивать витаминами и микроэлементами;** 4. вызывать интоксикацию организма. | | | |
| 10 | | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.  *Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека*:  **1) риск возникновения инфарктов миокарда;**  2) оздоровительное воздействие на организм  **3) разрушение клеток мозга;**  **4) физическая и психологическая зависимость** | | | |
| 11 | | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.  *Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах*:   1. утренняя гимнастика; 2. **физкультурные паузы;** 3. оздоровительный бег; 4. **физкультурные минутки** | | | |
| 12. | | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.  *При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать*:   1. личные предпочтения; 2. **состояние здоровья;** 3. состояние функциональных систем; 4. климато-географические условия для занятий; 5. все вышеперечисленное. | | | |
| 13 | | Дополните  Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_упражнения  **специальные** | | | |
| 14 | | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.  *Перечислите антропометрические показатели*:   1. спирометрия 2. пульсометрия 3. **динамометрия;** 4. проба Штанге   5) **измерение окружности грудной клетки** | | | |
| 15. Определите соответствие (физические способности) | | | | | |
| А. Развитие силы зависит от | | 1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию | |
| Б. Развитие выносливости зависит от | | 2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата | |
| В. Координационные способности зависят от | | 3. Содержания тестостерона | |
| Г. Гибкость зависит от  **А-3, Б-4**  **В-1, Г-2** | | 4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы | |
| 16. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы) | | | |
| А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах | | | 1.Антистрессовая пластическая гимнастика |
| Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэллан Пинкни | | | 2.Суставная гимнастика |
| В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него. | | | 3. Калланетика |
| Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения | | | 4. Кроссфит |
| Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки  **А- 2, Б – 3,**  **В-5, Г – 1,**  **Д- 4** | | | 5. Аквааэробика |

**ЗАДАНИЕ № 2**

1. Социальное значение ФК в жизни человека

2. Составить комплекс общих развивающих упражнений.

Вариант 2

1. Воздействие внешних и социальных факторов на организм человека.

2. Составить комплекс специальных упражнений.

Вариант 3

1. Воздействие внутренних факторов на организм человека.

2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Вариант 4

1. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.

2. Роль утренней гимнастики в жизни человека.

Вариант 5

1. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.

2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Вариант 6

1. Влияние физических упражнений на двигательный аппарат и обмен веществ.

2. Что составляет основу здорового образа жизни?

Вариант 7

1. Факторы, определяющие здоровье человека.

2. Перечислить основные правила игры в волейбол.

Вариант 8

1. Что такое здоровье?

2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Вариант 9

1. Режим дня - одна из составляющих ЗОЖ.

2. Назовите основные правила игры в баскетбол.

Вариант 10

1. Роль вводной и производственной гимнастики.

2. Перечислить основные правила игры в мини-футбол.

Вариант 11

1. Искоренение вредных привычек средствами физической культуры.

2. Перечислить способы самостраховки при падениях.

Вариант 12

1. Рациональное питание - одна из составляющих ЗОЖ.

2. Перечислите основные правила по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом.

Вариант 13

1. Влияние окружающей среды на здоровье человека

2. Закаливание: факторы, методы, способы.

Вариант 14

1. Оптимальный двигательный режим.

2. Что такое физическая культура? Её роль в укреплении здоровья человека.

**2.2.2 ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА**

Дифференцированный зачёт проводится в устной форме по подгруппам в количестве не более 13 человек.

Количество заданий в билете для зачёта – каждому 2.

**Критерии оценки при проведении дифференцированного зачета по вопросам**

Оценка **«5» (отлично)** выставляется за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала. Студент владеет понятийным аппаратом и умеет: высказывать и обосновывать свои суждения, грамотно и логично излагать ответ (как в устной, так и в письменной форме).

Оценка **«4» (хорошо)** выставляется, если студент в полном объеме освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, грамотно и логично излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

Оценка **«3» (удовлетворительно)** выставляется, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий. Не умеет доказательно обосновать свои суждения.

Оценка **«2» (неудовлетворительно)** выставляется, если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

**Количество** заданий в одном билете для дифференцированного зачёта: 2

Время выполнения задания: 20 минут

**Условия выполнения заданий**

Требования охраны труда: соблюдение санитарных норм и правил пожарной безопасности в учебной аудитории, в спортивном зале, на рабочем месте обучающегося.

Оснащение: бумага, шариковая ручка.

**Рекомендации по проведению оценки:**

1. Ознакомьтесь с заданиями для дифференцированного зачёта, оцениваемыми умениями, знаниями и показателями оценки. Оцените умение и знание обучающегося по 5-ти бальной системе.

1. [↑](#footnote-ref-1)