**Приложение**

**к программе СПО специальности**

**09.02.07 «Информационные системы и программирование»**

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

Профиль получаемого профессионального образования: технический

Ветлужский муниципальный округ

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)