

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна
Должность: Проректор по УР и НО
Дата подписания: 22.12.2023 17:42:47
Уникальный программный ключ:
bb52f959411e64617366ef2977b6e4e1a2b



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГТУ)

АВИАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Директор АТК

_____ В.А. Зибров
« ____ » _____ 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебному предмету

ОУП.12 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

по специальности среднего профессионального образования

49.02.01 Физическая культура

г. Ростов-на-Дону
2023 г.

Лист согласования

Фонд оценочных средств учебного предмета разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 49.02.01 Физическая культура.

Разработчик(и):

Преподаватель

31.08.2023 г.

_____ Е.К. Бареева

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании цикловой комиссии Физическая культура

Протокол № 1 от 31.08.2023 г

Председатель цикловой комиссии

31.08.2023 г.

_____ И.В. Гайворонская

Согласовано:

Рецензенты:

Кафедра «Теория и практика
физической культуры и спорта» ДГТУ

Доцент

С.В. Агафонов

Авиационно-технологический колледж ДГТУ Специалист по УМР

Н.И. Захаренко

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.....	4
1.1 Область применения фонда оценочных средств.....	4
1.2 Требования к результатам освоения учебного предмета.....	4
2. Результаты освоения учебного предмета.....	6
3. Фонд оценочных средств.....	10
3.1. Текущий контроль успеваемости.....	10
3.2 Промежуточная аттестация.....	19

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура» среднего профессионального образования в пределах ППССЗ.

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура, учебного плана и рабочей программой учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура».

Учебный предмет, в соответствии с учебным планом, изучается на первом курсе и завершается зачетом с оценкой в двух семестрах.

Фонд включает в себя контрольно-оценочные материалы, позволяющие оценить приобретенные личностные, метапредметные и предметные результаты обучающихся.

1.2 Требования к результатам освоения учебного предмета

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Личностные

ЛР 1: Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве

ЛР 3: Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней

ЛР 9: Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР 13: Осознающий социальную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, применяющий опыт физкультурно-спортивной деятельности при решении задач профессиональной деятельности

ЛР 14: Принимающий и транслирующий ценности физической культуры и спорта, этические нормы в области физической культуры и спорта, соблюдающий и пропагандирующий культуру спортивной безопасности и антидопингового поведения

ЛР 15: Проявляющий активную позицию в развитии физической культуры и спорта, участвующий в деятельности Студенческого спортивного клуба, волонтерском движении в обла-

сти физической культуры и спорта и других объединениях, а также мероприятиях, деятельность которых ориентирована на развитие и популяризацию физической культуры и спорта

ЛР 16: Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися (занимающимися), родителями (законными представителями) обучающихся (занимающихся), другими педагогическими работниками, специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения

Метапредметные

Регулятивных универсальных учебных действий (РУУД); Познавательных универсальных учебных действий (ПУУД); Коммуникативных универсальных учебных действий (КУУД):

1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
5. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Предметные

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью ;
3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
6. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
7. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

8. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
9. Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
10. Активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
11. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
12. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

2. Результаты освоения учебного предмета

Основные показатели и критерии оценки личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки результата	Тип задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
Личностные: ЛР 1: ЛР 3: ЛР 9: ЛР 13: ЛР 14: ЛР 15: ЛР 16:	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознающий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной	Тест Вопросы для обсуждения (собеседования) на занятиях Рекомендуемые темы докладов (сообщений)	Зачет с оценкой 1 и 2 семестр

	<p>старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней</p> <p>Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию.</p> <p>Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p> <p>Осознающий социальную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, применяющий опыт физкультурно-спортивной деятельности при решении задач профессиональной деятельности</p> <p>Принимающий и транслирующий ценности физической культуры и спорта, этические нормы в области физической культуры и спорта, соблюдающий и пропагандирующий культуру спортивной безопасности и антидопингового поведения</p> <p>Проявляющий активную позицию в развитии физической культуры и спорта, участвующий в деятельности Студенческого спортивного клуба, волонтерском движении в области физической культуры и спорта и других объединениях, а также мероприятиях, деятельность которых ориентирована на развитие и популяризацию физической культуры и спорта</p> <p>Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися (занимающимися), родителями (законными представителями) обучающихся (занимающихся), другими педагогическими работниками, специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения</p>	<p>деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>		
Метапредметы:	<p>1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной,</p>	<p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного</p>	<p>Тест</p> <p>Вопросы для обсуждения</p>	<p>Зачет с оценкой 1 и 2 семестр</p>

	<p>физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>5. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>	<p>отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>(собеседования) на занятиях</p> <p>Рекомендуемые темы докладов (сообщений)</p>	
<p>Предметные:</p>	<p>-Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>-Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью ;</p> <p>-Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>-Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>	<p>– объясняет сущность и значение культуры безопасности жизнедеятельности, в том числе культуры экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;</p> <p>– дает характеристику основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС);</p>	<p>Тест</p> <p>Вопросы для обсуждения (собеседования) на занятиях</p> <p>Рекомендуемые темы докладов (сообщений)</p>	<p>Зачет с оценкой 1 и 2 семестр</p>

	<p>-Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<ul style="list-style-type: none"> – раскрывает предназначение и основные функции полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности – объясняет свою точку зрения о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения; – дает определение здорового образа жизни, объясняет его роль в обеспечении духовного, физического и социального благополучия личности; – объясняет свою точку зрения о факторах, пагубно влияющие на здоровье человека; – объясняет свою точку зрения о мерах защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; – объясняет свою точку зрения о видах военно-профессиональной деятельности, особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе; – раскрывает предназначение основ медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике. 	
--	---	--	--

3. Фонд оценочных средств

3.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль проводится с целью установления соответствия достижений, обучающихся требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций, обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе повседневной учебной работы по учебному предмету.

Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Тест	Форма контроля, направленная на проверку уровня освоения контролируемого теоретического материала по дидактическим единицам учебного предмета (терминологический аппарат, основные методы, информационные технологии, приемы, документы)	Тестовые задания по темам учебного предмета
2	Вопросы для обсуждения (собеседования) на занятиях	Вопросы для обсуждения, необходимые для контроля усвоения теоретических знаний. Используется при проведении фронтального опроса по темам учебного предмета.	Перечень вопросов для обсуждения по темам учебного предмета
3	Рекомендуемые темы докладов (сообщений)	Необходимы для подготовки и публичного представления по выбранной теме.	Темы для подготовки докладов (сообщений)

Критерии и шкалы оценивания в результате изучения учебного предмета при проведении текущего контроля

Шкалы оценивания	Критерии оценивания письменных, комбинированных и устных заданий (за исключением тестовых заданий)
«отлично»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий. Ответил на все дополнительные вопросы
«хорошо»	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала, умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий. Ответил на большинство дополнительных вопросов.
«удовлетворительно»	Обучающийся с существенными неточностями ответил на

	теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала, умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы
«неудовлетворительно»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.
Критерии оценивания тестовых заданий	
«отлично»	85% - 100 %
«хорошо»	65% - 85%
«удовлетворительно»	50% - 65%
«неудовлетворительно»	менее 50%

Примерный перечень вопросов для обсуждения

1. Техника ходьбы и бега, ошибки и методика исправления;
2. Правила игры в волейбол;
3. Правила игры в баскетбол;
4. Техника прыжков, ошибки и методика исправления;
5. Обязанности судей в волейболе;
6. Виды гимнастики.
7. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль;
8. Виды спортивной гимнастики;
9. Основы методики оценки и коррекции телосложения;
10. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль;

Тестовые задания по темам

Тема: Баскетбол

1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?

- 1) 1861г.
- 2) 1891г.
- 3) 1824г.
- 4) 1904г.

2. В какой стране изобрели баскетбол?

- 1) США
- 2) Испания
- 3) Англия
- 4) Россия

3. Кто изобрел баскетбол?

- 1) Джон Вуден
- 2) Джеймс Нейсмит
- 3) Тед Тернер
- 4) Бетр Лесгадт

4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?

- 1) 8 игроков
- 2) 6 игроков
- 3) 5 игроков
- 4) 10 игроков

5. Назовите размеры баскетбольной площадки

- 1) 9 x 18 м
- 2) 10 x 15 м
- 3) 20 x 40 м
- 4) 26 x 14 м

6. Чему равен вес баскетбольного мяча?

- 1) 300 - 400 г
- 2) 480 - 520 г
- 3) 1 кг - 1кг 200г
- 4) 600г - 650г

7. Высота баскетбольного кольца равна:

- 1) 2 м 50 см
- 2) 3 м 50 см
- 3) 4 м
- 4) 3 м 5 см

8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?

- 1) с 4 по 15
- 2) с 1 по 12
- 3) с 1 по неограниченно
- 4) с 5 по 20

9. Сколько судей проводят игру на поле?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4

10. Что такое "фол"?

- 1) перерыв в игре
- 2) персональное замечание игроку или тренеру
- 3) заброшенный мяч с игры
- 4) заброшенный мяч со штрафного броска

11. Сколько длится баскетбольный матч?

- 1) 2 тайма по 20 мин.
- 2) 2 тайма по 30 мин.
- 3) четыре четверти по 15 мин.
- 4) четыре тайма по 10 мин.

12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?

- 1) 1 очко
- 2) 2 очка
- 3) 3 очка
- 4) пол очка

13. Может ли в игре быть ничейный счет?

- 1) да
- 2) нет

- 3) может быть в финальной части турнира
- 4) может быть в предварительной части турнира

14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) четыре

15. Что такое “тайм-аут”?

- 1) минутный перерыв в игре
- 2) окончание игры
- 3) замена игроков
- 4) штрафной бросок

16. Сколько “тайм-аутов” может быть у одной команды в игре?

- 1) 2 в одном тайме
- 2) 2 в игре
- 3) 4 в одном тайме
- 4) неограниченное количество

17. Что такое “прессинг”?

- 1. вид замены игроков в игре
- 2. вид личной активной защиты
- 3. вид попадания на кольцо
- 4. вид быстрого прорыва

18) Что такое правило “трех секунд”?

- 1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки
- 2) время для исполнения штрафного броска
- 3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников
- 4) время для замены игроков

19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?

- 1. одно
- 2. два
- 3. три
- 4. четыре

20. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?

- 1. один
- 2. два
- 3. пять
- 4. десять

Тема: Волейбол

1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

- 1) 10 x 15
- 2) 18 x 9
- 3) 12 x 24
- 4) 40 x 20

2. Укажите высоту волейбольной сетки для женщины?

- 1) 2 м 20 см
- 2) 2 м 10 см
- 3) 2 м 24 см
- 4) 2 м 43 см

3. Каким должен быть вес волейбольного мяча перед началом игры?

- 1) 350 ± 20 г
- 2) 290 ± 10 г
- 3) 600 ± 40 г
- 4) 270 ± 10 г

4. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?

- 1) 6
- 2) 8
- 3) 4
- 4) 12

5. До какого счета ведется игра в одной партии?

- 1) до счета 25 очков
- 2) до счета 15 очков
- 3) до счета 17 очков
- 4) неограниченный счет

6. Сколько партий в одной игре должно быть при соревнованиях женщин?

- 1) 3 партии
- 2) 4 партии
- 3) 5 партии
- 4) не ограничено

7. С какого места на площадке производится подача?

- 1) со специального места за лицевой линией
- 2) с любого места за лицевой линией
- 3) с любого места на площадке
- 4) с центральной линии на площадке

8. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?

- 1) 3 сек.
- 2) 6 сек.
- 3) 10 сек.
- 4) 5 сек.

9. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно только в прыжке
- 4) нельзя подавать в прыжке

10. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?

- 1) 3 касания
- 2) 4 касания
- 3) 5 касания
- 4) неограниченное количество касаний

11. Что такое «блокирование»

- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий
- 2) удар по мячу под сеткой
- 3) прикосновение игрока к сетке во время игры
- 4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды

после того, как ее игрок нанес удар по мячу

12. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) нельзя, при проведении подачи
- 4) можно при проведении подачи

13. Когда мяч считается вышедшим из игры?

- 1) мяч касается антенны сетки

2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета

3) мяч касается игрока команды соперника

4) мяч касается линии разметки площадки

14. Сколько замен можно сделать в одной партии?

1) две

2) четыре

3) шесть

4) восемь

15. Сколько перерывов может сделать команда за одну партию?

1) один

2) два

3) три

4) четыре

16. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?

1) засчитывается два очка

2) предлагается игроку сделать вторую подачу

3) номер игрока (2)

4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

17. Что означает жест судьи: судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально?

1) перерыв

2) перенос рук под сеткой

3) неправильная замена

4) замена

18. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?

1) замена игрока

2) конец партии

3) конец игры

4) продолжение игры

19. «Изобретатель» волейбола:

1) Вильям Морган

2) Джеймс Нейсмит

3) Дейл Карнеги

4) Милон Афинский

20. Укажите лучшую женскую волейбольную команду России:

1) ЦСКА (Москва)

2) Уралочка (Екатеринбург)

3) Стинол (Липецк)

4) Спартак (Саратов)

Тема: Гимнастика

1 вариант

1. Выделить неправильно названный вид гимнастики по педагогической направленности:

1) образовательно-развивающая гимнастика

2) оздоровительная гимнастика

3) спортивная гимнастика

4) прикладная гимнастика

2. Выделить неправильно названную группу оздоровительной гимнастики:

1) гигиеническая гимнастика

2) лечебная гимнастика

3) профессионально-прикладная гимнастика

3. Укажите вид гимнастики, не входящий в базовую гимнастику:

- 1) производственная гимнастика
- 2) основная гимнастика
- 3) женская гимнастика
- 4) атлетическая гимнастика

4. Укажите вид гимнастики, не входящий в гигиеническую гимнастику:

- 1) утренняя гигиеническая гимнастика
- 2) женская гимнастика
- 3) производственная гимнастика
- 4) ритмическая гимнастика

5. Укажите вид гимнастики, не входящий в массовую спортивную гимнастику:

- 1) массовая спортивная гимнастика
- 2) массовая художественная гимнастика
- 3) массовая атлетическая гимнастика
- 4) спортивная акробатика

6. В какой стране впервые зародилась гимнастика?

- 1) Греция
- 2) Япония
- 3) Швеция
- 4) Россия

7. В какой стране мира впервые стала применяться лечебная гимнастика?

- 1) Греция
- 2) Китай
- 3) Швеция
- 4) Япония

8. Назовите автора шведской системы гимнастики XVIII-XIXвв.:

- 1) П. Лесгафт
- 2) П. Линг
- 3) Н. Андриакопулос
- 4) Карл XII

9. Какое из направлений гимнастических школ в XIX в. носило военно-прикладной характер?

- 1) полковника Аморога (Франция)
- 2) шведская гимнастика (П. Линга)
- 3) сокольская гимнастика М. Тырша (Чехия)
- 4) немецкая гимнастика Ф. Яна.

10. Из скольких упражнений состоит физкультурная пауза в режиме дня?

- 1) 1-2 упр.
- 2) 5-7 упр.
- 3) 10-15 упр.
- 4) 20 и более упр.

11. Как называется атлетическая гимнастика?

- 1) аэробика
- 2) фитнес
- 3) бодибилдинг
- 4) джоггинг

12. Укажите снаряд, не входящий в программу женской спортивной гимнастики:

- 1) брусья разной высоты
- 2) брусья параллельные
- 3) бревно
- 4) конь

13. Какой вид упражнений на гимнастическом снаряде назван неправильно?

- 1) статистические упражнения
- 2) силовые упражнения

- 3) маховые упражнения
- 4) динамические упражнения

14. Укажите неправильно названный вид статических упражнений:

- 1) стойки
- 2) висы
- 3) упоры
- 4) махи

15. Как называется студент, стоящий первым в колонне?

- 1) правофланговый
- 2) направляющий
- 3) замыкающий
- 4) левофланговый

16. В каком виде нетрадиционной гимнастики при выполнении упражнений используется имитация видов животных?

- 1) йога
- 2) у-шу
- 3) аэробика
- 4) каланетика

17. Какое двигательное качество лучше всего развивать методом “стретчинг-гимнастики”?

- 1) силу
- 2) выносливость
- 3) быстроту
- 4) ловкость
- 5) гибкость

18. Что означает термин “гидроаэробика”?

- 1) гимнастическое упражнение в воде
- 2) гидромассаж в движении
- 3) подводные упражнения для не умеющих плавать

2 вариант

1. Выделить неправильно названную группу образовательно-развивающей гимнастики:

- 1) базовая гимнастика
- 2) прикладная гимнастика
- 3) атлетически гимнастика

2. Выделить неправильно названную группу спортивной гимнастики:

- 1) утренняя гигиеническая гимнастика
- 2) массовая гимнастика
- 3) специализированная гимнастика

3. Укажите вид, не входящий в прикладную гимнастику:

- 1) лечебно-прикладная гимнастика
- 2) профессионально-прикладная гимнастика
- 3) военно-прикладная гимнастика
- 4) спортивно прикладная

4. Укажите вид, не входящий в лечебную гимнастику:

- 1) морфологическая гимнастика
- 2) корригирующая гимнастика
- 3) реабилитационно-восстановительная гимнастика
- 4) функциональная гимнастика

5. Укажите вид гимнастики, не входящий в спортивную специализированную гимнастику:

- 1) спортивная гимнастика
- 2) ритмическая гимнастика

3) художественная гимнастика

4) спортивная акробатика

6. В какой стране впервые применялась дыхательная гимнастика для лечения и оздоровления организма человека?

1) Греция

2) Индия

3) Китай

4) Япония

7. Как называлась немецкая гимнастическая система XVIII-XIX века Фридриха Яна?

1) йога

2) у-шу

3) турнен

4) терренкур

8. Назовите автора “сокольской” гимнастики, возникшей в Чехии в XIX веке?

1) Аморос

2) Я.Линг

5) Мирослав Тырш

4) Ян Корчак

9. Укажите аббревиатуру Международной Федерации гимнастики:

1) ФИФА

2) НБА

3) МОК

4) ФИЖ

10. Можно ли выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику днем или вечером?

1) можно

2) нельзя

3) можно, по рекомендации врача

11. Какой способ выполнения упражнений применяется при занятиях ритмической гимнастикой?

1) фронтальный способ

2) проходами

3) поточный

4) раздельный

12. Укажите снаряд, не входящий в программу мужской спортивной гимнастики:

1) перекладина

2) брусья параллельные

3) кольца

4) конь

5) вольные упражнения

6) бревно

13. Как называется расстояние между занимающимися в колонне?

1) дистанция

2) интервал

3) промежуток

4) длина

11. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?

1) дистанция

2) интервал

3) промежуток

4) ширина

15. Как называется студент, стоящий последним в колонне?

1) правофланговый

- 2) направляющий
- 3) замыкающий
- 4) левофланговый

16. Можно ли заниматься гимнастикой девушкам во время менструации?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно упражняться с учетом физического развития, возраста, тренированности.

17. Как называются позы, принимаемые человеком, занимающимся гимнастикой йога?

- 1) асаны
- 2) инь
- 3) янь
- 4) дао

18. Какая дыхательная гимнастика называется “парадоксальной”?

- 1) дыхательная гимнастика К. Бутейко
- 2) дыхательная гимнастика О. Лобановой - Е. Поповой
- 3) дыхательная гимнастика А. Стрельниковой
- 4) дыхательная гимнастика йога
- 5) дыхательная гимнастика у-шу

Рекомендуемые темы докладов (сообщений) для самостоятельной работы

1. Значение физической культуры в здоровом образе жизни.
2. Приемы самоконтроля при выполнении физических нагрузок.
3. Закаливающие мероприятия.
4. Вредные привычки и занятия физической культурой
5. Питание и двигательный режим студента

3.2 Промежуточная аттестация

Учебным планом специальности 49.02.01 Физическая культура по учебному предмету предусмотрен зачет с оценкой.

Контроль знаний проводится в 1 и 2 семестрах. Формой промежуточной аттестации является зачет с оценкой который проводится на последнем учебном занятии.

Вопросы для зачета с оценкой.

1. Теории возникновения физической культуры и спорта.
2. Цели и задачи физической культуры.
3. Средства физического воспитания.
4. Физическая культура как вид культуры.
5. Характеристика понятий: физическое воспитание, физическая подготовка, физическая рекреация, физическое развитие, физическая реабилитация, физические качества (способности), двигательный навык.
6. Критерии оценки физического развития.
7. Спорт и классификация видов спорта.
8. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
9. Типичные травмы на занятиях отдельными видами физических упражнений.
10. Профилактические мероприятия по предотвращению травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
11. Возрастные изменения двигательных возможностей.
12. Понятия о двигательных качествах и их классификация.
13. Понятие выносливости.
14. Классификация видов выносливости.

15. Особенности проявления отдельных видов выносливости.
16. Способы оценки выносливости.
17. Понятие о скорости и скоростных способностях.
18. Классификация форм проявлений быстроты.
19. Основные теоретические подходы к понятию – ловкость.
20. Способы оценки быстроты и ловкости.
21. Понятие о силе и силовых способностях.
22. Классификация силовых способностей.
23. Понятие о гибкости (активная и пассивная гибкость, запас гибкости).
24. Способы оценки силы и гибкости.
25. Виды спорта, основанные на применении основных двигательных качеств.
26. Определения здоровья в концепции ВОЗ.
27. Основные факторы, определяющие здоровье человека.
28. Определение здорового образа жизни, культуры здоровья.
29. Физиологический смысл рационального режима дня.
30. Рациональное питание: определение, основные принципы.
31. Суточная калорийность питания студентов с учетом пола и возраста.
32. Основные приемы адекватного отношения к стрессовым ситуациям.
33. Классификация физических упражнений в зависимости от характера мышечного сокращения

Критерии оценки:

Отметка «5» ставится, если ответ обучающемуся полностью раскрывает вопрос, не допускает ошибок и неточностей; демонстрирует гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; готовность к служению Отечеству, его защите;

Отметка «4» ставится, если ответ студента полный, но в ответе студент допускает отдельные неточности в изложении материала или допускает 2-3 ошибки в изложении фактического материала; незначительно нарушает логику изложения материала;

Отметка «3» ставится, если ответ студента неполный, поверхностный; при этом в ответе студент допускает неточности (более 5) или ошибки (более 3) в изложении материала, отдельные нарушения логики изложения материала; неполноту раскрытия вопроса;

Отметка «2» ставится, если в ответе студент допускает большое количество неточностей и ошибок в изложении материала, не раскрывает сущность вопроса.