

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дарбинян Арсен Арамаисович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 24.05.2023 16:58:36  
Уникальный программный ключ:  
e2db3198ab8522311de5257e53fe30e8fd1816c1



Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Московский областной современный колледж»

**РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО**  
на заседании Педагогического совета МОСК  
протокол № 2 от 22.05.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МОСК  
А.А. Дарбинян  
приказ № 01/22-05-23 от «22» мая 2023 г.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
учебной дисциплины

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности среднего профессионального образования  
**09.02.07 Информационные системы и программирование**

Подольск, 2023

Фонд оценочных средств по дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 9 декабря 2016 года № 1547, зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2016, регистрационный номер 44936.

Организация-разработчик:

Частное профессиональное образовательное учреждение «Московский областной современный колледж» (МОСК)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке .....	4
2. Оценка освоения умений и знаний учебной дисциплины .....	5
3. Критерии оценки результатов обучения .....	17
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	19

## 1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования компетенций:

Код и наименование профессиональных и общих компетенций формируемых в рамках дисциплины <sup>1</sup>	Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля
ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1, 2, 3, 9, 15, 17	<p><i>умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul> <p><i>знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>Основы здорового образа жизни;</li> <li>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения</p>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме;</li> <li>Тестирование</li> <li>Контрольная работа</li> <li>Самостоятельная работа</li> <li>Защита реферата</li> <li>Семинар</li> <li>Выполнение проекта;</li> <li>Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента)</li> <li>Оценка выполнения практического задания (работы)</li> <li>Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией.</li> <li>Решение ситуационной задачи.</li> <li>дифференцированный зачет.</li> </ul>

<sup>1</sup> В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

	профессии (специальности) • Средства профилактики перенапряжения	учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	
--	--	---	--

## 2. Оценка освоения умений и знаний учебной дисциплины

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Физическая культура», направленные на формирование компетенций. Оценка осуществляется поэтапно: текущий тестовый контроль по темам, защита рефератов (докладов, презентаций) и дифференцированный зачет.

Результаты выполнения практических и внеаудиторных самостоятельных работ, включающие решение задач, семинары, выполнение практических заданий так же оцениваются в процессе текущего контроля.

Разработан и используется комплект тестовых заданий с применением программы тестирования, который позволяет оперативно оценить уровень усвоения материала.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения. Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля – устный опрос, оценка уровня физической подготовленности, проверка конспектов, проверка самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме устного опроса или тестирования и решения практических задач.

Студенты допускаются к сдаче дифференцированного зачета при выполнении всех видов самостоятельной работы, практических работ, предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура».

Результаты дифференцированного зачета промежуточной аттестации по учебной дисциплине отражаются в Экзаменационной (зачетной) ведомости (Приложение 1).

### 2.1. Типовые задания в тестовой форме для оценки знаний

*Тестовые задания по разделу по разделу «Лёгкая атлетика»*

1. Под быстротой как физическим качеством понимают...

- а) Способность быстро бегать;  
б) Способность совершать двигательные действия за минимальное время;  
в) Движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве;  
г) Способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении.
2. Что является мерилем выносливости?  
а) амплитуда движений; в) время;  
б) сила мышц; г) быстрота двигательной реакции.
3. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать... или противостоять ему за счет.....».  
а) Внутреннее сопротивление; мышечного напряжения; б) Внешнее сопротивление; мышечного усилия;  
в) Физические упражнения; внутреннего потенциала; г) Физическую нагрузку; мышечного напряжения.
4. Что такое МПК (Максимальное потребление кислорода)...  
а) избыточное потребление кислорода после интенсивной работы; б) вентиляция воздуха в лёгких, использование кислорода тканями; в) скорость потребления кислорода во время работы; г) объём потребления кислорода.
5. «Королевой спорта» называют:  
а) художественную гимнастику; б) синхронное плавание;  
в) спортивную гимнастику; г) легкую атлетику.
6. С помощью какого теста лучше всего можно определить уровень развития скоростных способностей?  
а) челночный бег 3х10 метров; б) бег на 60 метров;  
в) прыжки в длину с разбега;  
г) прыжки через скакалку за 1 минуту.
7. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?  
а) « На старт! Внимание! Марш!»;  
б) « На старт! Марш!»;  
в) «Внимание! Марш!»;  
г) «Приготовиться! Марш!».
8. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?  
а) скоростно-силовые способности; б) лично-психические качества;  
в) факторы функциональной экономичности; г) аэробные возможности.
9. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- а) 42 км195 м; б) 32 км195 м; в) 50 км195 м; г) 45 км195 м.

10. Укажите последовательность решения задач в процессе обучения двигательным действиям.

1. Закрепление. 3. Разучивание.

2. Ознакомление. 4. Совершенствование.

- а) 1, 2, 3, 4. б) 2, 3, 1, 4. в) 3, 2, 4, 1. г) 4, 3, 2, 1.

11. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов? Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток – к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках.

- а) А. б) В. в) С. г) РР.

12. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической: а) 100 м; б) 200м; в) 500м; г) 1500м.

#### Ключ ответов тестовых заданий по разделу «Лёгкая атлетика»

1. – б 7. - б  
2. – в 8. - г  
3. – б 9. - а  
4. – в 10. - б  
5. – г 11. - в  
6. – б 12. - в

#### *Тестовые задания по разделу «История Олимпийских игр и Олимпийское движение»*

1. В первых античных Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...

- а) Одной стадии;  
б) Двойной длине стадиона; в) 400 метрам;  
г) Во время этих игр в беге не состязались.

2. Назовите Римского императора, который в 394 году н.э. запретил проведение античных Олимпийских игр?

- а) Феодосий I; в) Нерон; б) Феодосий II; г) Юлиан.

3. В Элладе победитель в пентатлоне, включающем бег, прыжок, метание диска и копья, а также борьбу, определялся:

- а) на основе принципа гуманизма; б) на основе принципа выбывания; в) по сумме занятых мест;  
г) по количеству одержанных побед.

4. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет? а) 1898г;

- в) 1923г;  
б) 1911г; г) 1894г.
5. В 1894г. на Парижском конгрессе в состав МОК, состоявший всего из 13 членов, был избран первый россиянин. Кто он?  
а) А.Д.Бутовский; в) В.Г.Смирнов; б) Н.Н.Романов; г) С.П.Павлов.
6. Впервые на Олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?  
а) XIX – ягуар; в) XXIV – тигренок;  
б) XXII – медвежонок; г) XXIII – орленок.
7. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?  
а) 1948 в Лондоне; в) 1920 в Бельгии; б) 1912 в Стокгольме; г) 1904 в Канаде.
8. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...  
а) у горы Олимп;  
б) в Афинах;  
в) в Марафоне;  
г) в Олимпии.
9. Международный Олимпийский комитет был создан в ...  
а) Олимпии; б) Париже; в) Люцерне; г) Лондоне.
10. В 2004 г. в Афинах Юрий Борзаковский стал чемпионом XXVIII игр: а) в пятиборье;  
б) единоборствах; в) лёгкой атлетике; г) спортивных играх.
11. Факел олимпийского огня современных игр зажигается: а) в Спарте;  
б) у горы Олимп; в) в Олимпии; г) в Афинах.
12. Термин «Олимпиада» означает:  
а) четырёхлетний период между Олимпийскими играми;  
б) первый год четырёхлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;  
в) синоним Олимпийских игр;  
г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

Ключ ответов тестовых заданий по разделу «История Олимпийских игр и Олимпийское движение»

1. – а 7. - б  
2. – а 8. - г  
3. – г 9. - б



- 4. – б 10. - в
- 5. – а 11. - в
- 6. – б 12. - а

*Тестовые задания по разделу «Гимнастика»*

1. Родина гимнастики...

- а) Индия, Китай; б) Греция, Индия; в) Корея, Китай; г) Индия, Япония.

2. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastire, gymnast*, обозначающего...

- а) усиливаю; б) обнаженный; в) пластичный; г) упражняю.

3. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как: а) наскок; б) спрыгивание; в) соскок; г) завершение упражнения.

4. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются:

- а) упор;
- б) вертикальное усилие;
- в) хват;
- г) вис.

5. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

- а) группировка; б) сед;
- в) поза;
- г) комбинация.

6. Махом одной, толчком другой переворот правым (левым) боком: а) «колесо»;

- б) сальто; в) рондат; г) перекат.

7. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела:

- а) переворот; б) перекат; в) кувырок; г) сальто.

8. Свободное движение тела относительно оси вращения: а) мах;

- б) поворот; в) переворот; г) наклон.

9. Переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое называется:

- а) выход; б) спад;
- в) подтягивание; г) подъём.

10. Быстрый переход из упора в вис:

- а) соскок; б) спад; в) мах;
- г) спуск.

11. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию:

- а) общая физическая подготовка; б) разминка;
- в) зарядка;
- г) тренировка.

12. Способ держания спортивного снаряда, предмета в процессе выполнения упражнения:

- а) упор; б) захват; в) хват;
- г) прихват.

Ключ ответов тестовых заданий по разделу «Гимнастика»

- 1. – а 7. - в
- 2. – г 8. - а
- 3. – в 9. - г
- 4. – а 10. - б
- 5. – а 11. - в
- 6. – а 12. - в

*Тестовые задания по разделу «Спортивные игры»*

1. Вес баскетбольного мяча должен быть...

- а) не менее 537г, не более 630г; в) не менее 573г, не более 670г; б) не менее 550г, не более 645г; г) не менее 567г, не более 650г.

2. Игровое время в баскетболе состоит...

- а) из 4 периодов по 10 минут; в) из 4 периодов по 8 минут; б) из 3 периодов по 10 минут; г) из 3 периодов по 10 минут.

3. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:

- а) 7; б) 3; в) 6; г) 5.

4. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?

- а) 1948 в Лондоне; в) 1920 в Бельгии; б) 1912 в Стокгольме; г) 1904 в Канаде.

5. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?

- а) не менее 7; в) не менее 8; б) не менее 6; г) не менее 5.

6. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах

штрафной площадки, касается мяча руками за ее пределами?

- а) угловой удар; в) штрафной удар;
- б) свободный удар; г) 11 метровый удар.

7. Автором создания игры в волейбол считается... а) ЕлмериБери; в) ЯсутакаМацудайра;

- б) Вильям Морган; г) Анатолий Эйнгорн.

8. В течении какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

- а) 8 секунд; в) 10 секунд;
- б) 3 секунд; г) 7 секунд.

9. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает...

- а) атакующий удар; в) заслон; б) блокирование; г) задержка.

10. Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин? а) 2м 43см; в) 2м 47см;

- б) 2м 45см; г) 2м 50см.

11. Создателем игры в баскетбол считается... а) Х. Нильсон; в) Д. Нейсмит;

- б) Л. Ордин; г) Ф. Шиллер.

12. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- а) 5 человек; б) 10 человек; в) 12 человек; г) 24 человека.

13. В каком году появился баскетбол как игра:

- а) 1819; б) 1915; в) 1891; г) 1925.

14. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

- а) одна нога выставлена вперед;
- б) ноги расставлены на ширину плеч; в) ноги выпрямлены в коленях;
- г) все вышеперечисленные варианты.

15. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...

- а) отталкивая соперника рукой;
- б) поворачиваясь к сопернику спиной;
- в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника;
- г) ведением мяча от соперника.

16. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

- а) чередование ведения мяча правой и левой рукой;
- б) ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой;
- в) ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой;
- г) все выше перечисленные варианты.

17. Игра в волейбол начинается с:

- а) передачи;
- б) подачи;
- в) броска;
- г) выигрыша первого очка.

18. Размер волейбольной площадки составляет?

- а) 6х9 м;
- б) 9х18 м;
- в) 9х12 м;
- г) 8х16 м

#### Ключ ответов тестовых заданий по разделу «Спортивные игры»

- 1. – г 10. - а
- 2. – а 11. - в
- 3. – г 12. - б
- 4. – б 13. - в
- 5. – а 14. - в
- 6. - в 15. - в
- 7. – б 16. - б
- 8. - а 17. - в
- 9. - б 18. - б

### **2.2. Задания для выполнения практических работ**

#### Практические задания

Задание 1. Провести оценку массы тела распространенными способами.

Задание 2. Составить индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учетом профессиональной направленности

Задание 3. Составить комплекс, утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

Задание 4. Разработать дневник самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определить уровень здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

Задание 5. Разработать периоды активности своего рабочего дня и дать характеристику «совам» и «жаворонкам».

Задание 6. Разработать планирование занятий по развитию выносливости, гибкости, смотрите учебник.

Задание 7. Провести 12-минутный тест и записать показатели в таблицу «Провести самоконтроль за уровнем развития профессионально значимых

качеств и свойств личности».

Задание 8. Выполнить обязательный тест состояния своего здоровья и общефизической подготовки на основании изученных методик.

Задание 9. Составить комплекс физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.

Задание 10. Составить комплекс физических упражнений для коррекции зрения.

Задание 11. Составить схему энергозатрат при физических упражнениях ходьбы и бега.

Задание 12. Выполнить обязательный тест состояния своего здоровья и общефизической подготовки на основании изученных методик.

Задание 13. Составить таблицу калорийности наиболее часто потребляемых продуктов.

Задание 14. Выполнить таблицу интенсивности наиболее распространенных звуков окружающих нас в течение суток.

Контрольные задания для оценки уровня физической подготовленности обучающихся

**Оценка уровня физической подготовленности юношей и девушек основной группы первого года обучения**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1. Бег 100 м/с	14.5	14.2	13.5	17.2	16.5	16.0
2. Бег 3000 м/с	15.0	13.2	12.1	-	-	-
3. Бег 2000 м/с	-	-	-	12.5	11.4	11.3
4. Прыжки в длину с места (см)	215	235	245	150	170	180
5. Подтягивание на перекладине	9	10	13	-	-	-
6. Поднимания туловища (за мин)	-	-	-	35	40	45

**Оценка уровня физической подготовленности юношей и девушек основной группы второго года обучения**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1. Бег 100м/с	14.2	13.5	13.0	17.0	16.2	15.5
2. Бег 3000м/с	14.0	12.5	12.0	-	-	-
3. Бег 2000м/с	-	-	-	12.0	11.3	10.3
4. Прыжки в длину с места (см)	220	240	245	150	170	180

5. Подтягивание на перекладине	9	10	13	-	-	-
6. Поднимания туловища (за мин)	-	-	-	35	40	45

#### Темы рефератов (докладов, презентаций)

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
21. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
22. Физическое качество - сила.
23. Занятия физическими упражнениями при миопии.
24. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
25. Питание как компонент здорового образа жизни.
26. Влияние физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.
27. Физическое качество - быстрота.

28. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.
29. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
30. Физическое качество - ловкость.
31. Физическое качество - выносливость.
32. Изменения, наступающие в организме в условиях крайнего севера.
33. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов эндокринной системы.
34. Приспособление человека к условиям жаркого климата.
35. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях крови.
36. Физическое качество - гибкость.
37. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов пищеварения.
38. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

### **2.3. Типовые вопросы для дифференцированного зачета**

1. Факторы, определяющие здоровье человека. Краткая характеристика каждого из них.
2. Понятия: физическая культура, спорт. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
3. Составьте словарь-справочник по здоровому образу жизни.
4. Понятия: физическое развитие, физическое воспитание. Задачи физического воспитания студентов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
5. Основные направления здорового образа жизни.
6. Физкультурное образование. Двигательная и функциональная подготовленность.
7. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи, место в системе физического воспитания.
8. Двигательная активность, недельный объем, необходимые двигательные умения и навыки. Какие правила рационального питания используются вами в повседневной жизни.
9. Основные правила рационального питания. Какое значение для жизни человека имеют жиры, белки, углеводы, витамины.
10. Методические принципы физического воспитания.
11. Принципы организации питания человека.
12. Двигательные качества. Методы развития силы.
13. Системы и виды питания. Ваше мнение о плюсах и минусах одной из систем питания.
14. Физические и психические качества. Методы развития выносливости.
15. Влияние физических нагрузок на функциональные системы человека. Объем и формы двигательной активности.
16. Общая и специальная физическая подготовка. Методы развития скоростных качеств.

17. Организация самоконтроля за состоянием здоровья на занятиях физическим воспитанием. Оценка физического развития.
18. Формы занятий физическими упражнениями. Содержание и структура учебно-тренировочного занятия.
19. Определение уровня физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культурой. Функциональные пробы.
20. Спортивная подготовка и ее разделы: психическая, физическая, техническая, тактическая. Гибкость, методы ее развития.
21. Методы и средства формирования психофизической культуры.
22. Зоны относительной мощности физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке. Понятия об утомлении и перетренированности.
23. Оздоровительные системы и программы отечественных и зарубежных ученых, врачей, целителей. Краткая характеристика одной из них.
24. Формы организации самостоятельных занятий и мотивация их выбора.
25. Самоконтроль функционального состояния и двигательной подготовленности.
26. Перечень и характеристика факторов, определяющих здоровье человека. Понятия: здоровье, валеология.
27. Слагаемые здорового образа жизни. Показатели здоровья. Факторы, определяющие здоровье человека.
28. Понятия: физическая культура, физическое воспитание, спорт.
29. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
30. Физическое образование. Двигательная и функциональная подготовленность.
31. Физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка.
32. Работоспособность. Факторы, влияющие на работоспособность.
33. Жизненно необходимые умения и навыки, двигательная и функциональная подготовленность.
34. Функциональные пробы. Методы восстановления работоспособности.
35. Взаимосвязь физической культуры, спорта и здоровья людей. Физическое совершенствование.
36. Практическое использование знаний о ЗОЖ в вашей жизнедеятельности.
37. Основные правила техники лазания и страховки.
38. Формы организации физического воспитания в ВУЗе. Средства физического воспитания.
39. Функциональные системы организма. Виды утомления при физической и умственной работе. Восстановление.
40. Главные закономерности спортивной подготовки.
41. Валеология (понятие, задачи, достижения).
42. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Биологические ритмы и работоспособность.
43. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
44. Физическая форма. Физическая и психическая подготовленность.



45. Гипокинезия и ее влияние на организм человека.
46. Этапы обучения движениям. Умения и навыки. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
47. Понятие закаливания. Принципы и формы закаливания. Самооценка здоровья студентами и ее отражение в реальном поведении личности.
48. Цели и задачи ОФП и СФП. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
49. Гигиена (понятие, задачи). Гигиена самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
50. История развития альпинизма и скалолазания. Особенности альпинизма, как вида спорта.
51. Виды соревнований в скалолазании. Определение результатов в отдельных видах лазания.
52. Требования к положению о соревнованиях по скалолазанию. В каких случаях прекращается попытка спортсмена на трассе.
53. Виды, классы и ранг соревнований по скалолазанию.
54. Какие нарушения ведут к дисквалификации участника соревнований.
55. Требования к зонам изоляции и транзита. Ознакомление участников с трассой.
56. Определение результатов в соревнованиях на трудность.
57. Соревнования в лазании на скорость. Требования к трассам, порядок прохождения, определение победителей.
58. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий в лазании на искусственном рельефе.
59. Снаряжение, используемое для обеспечения безопасности при лазании. Альпинистские узлы.
60. Основы техники лазания. Правила безопасного лазания на искусственных тренажерах и естественных скалах.
61. Требования к зонам изоляции и транзита. Ознакомление участников с трассой. Определение результатов и победителей в лазании на трудность.
62. Организация спортивных соревнований на примере соревнований в «боулдеринге». Критерии определения победителей соревнований.
63. Подготовка и проведение спортивных соревнований. Особенности подготовки соревнований по скалолазанию.

### **3. Критерии оценки результатов обучения**

#### **Критерии оценки компьютерного тестирования:**

При проведении текущего контроля успеваемости в виде тестирования количество вопросов для студента - 30. Вопросы для студентов выдаются случайным образом, поэтому одновременно студенты отвечают на разнообразные по уровню сложности тестовые задания следующего типа: выбор одного правильного ответа; выбор нескольких правильных ответов. На выполнение заданий отводится 40 минут.

Знания студентов оцениваются по пятибалльной системе.

Количество правильных ответов:

85-100% - отлично,

70-84% - хорошо,

50-69% - удовлетворительно,

0-49% - неудовлетворительно.

### **Критерии оценивания практических работ:**

При подготовке к практической работе рекомендуется использовать конспекты лекций, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины. Каждое задание практической работы оценивается по пяти балльной шкале:

Оценка «отлично» выставляется при соблюдении следующих условий: студент выполняет практические задачи в полном объёме, отвечает на все поставленные в практической задаче вопросы, выполняет все задания практической задачи.

Оценка «хорошо» выставляется по следующим критериям: студент допускает в решении практической задачи незначительные неточности; правильно применены теоретические знания.

Оценка «удовлетворительно» выставляется по следующим критериям: допускает в решении практической задачи значительные неточности, в том числе неточно применены теоретические знания.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется по следующим критериям: студент не выполняет задания практической задачи, ответы содержат существенные ошибки.

### **Критерии оценки промежуточной аттестации:**

При проведении промежуточной аттестации вопросы к дифференцированному зачету распределяются по уровню сложности. Обязательная часть включает вопросы, составляющие необходимый и достаточный минимум усвоения знаний и умений в соответствии с требованиями ФГОС СПО. На подготовку к устному ответу студенту отводится не более 40 минут. Время устного ответа студента составляет 10 минут.

Знания студентов оцениваются по пятибалльной системе.

5 «отлично» - глубоко и прочно усвоен весь программный материал; последовательно и точно построена речь; отсутствуют затруднения с ответами на дополнительные или уточняющие вопросы;

4 «хорошо» - усвоен весь программный материал; в речи имеются незначительные неточности; правильно применены теоретические знания; на большинство дополнительных или уточняющих вопросов дан ответ;

3 «удовлетворительно» - усвоена основная часть программного материала; речь не содержит «деталей»; недостаточно-правильные формулировки; на большинство дополнительных или уточняющих вопросов испытываются затруднения в ответе;

2 «неудовлетворительно» - не усвоена значительная часть программного материала; ответ содержит существенные ошибки.

В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

#### 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### **Основная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>
3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>
4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336>

##### **Дополнительная литература:**

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496408>
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
3. Теория и Методика обучения предмету «Физическая культура»: водные виды спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. —

Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 304 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11455-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495565>

***Интернет-источники:***

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт [teoriya.ru](http://teoriya.ru) / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>
3. Компьютерная справочная система.



**Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Московский областной современный колледж»**

**ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ВЕДОМОСТЬ  
20\_\_ / 20\_\_ учебный год**

Специальность: \_\_\_\_\_

Группа: \_\_\_\_\_ курс \_\_\_\_\_ семестр \_\_\_\_\_

Форма контроля – зачет, дифференцированный зачет, экзамен, другие формы контроля  
(подчеркнуть)

Наименование дисциплины: \_\_\_\_\_

Фамилия и инициалы преподавателя: \_\_\_\_\_

Дата проведения: «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

№ п/п	Фамилия, имя, отчество студентов	Номер зачетной книжки	Отметка о сдаче зачета / дифф. зачета / экзаменационной оценки / других формах контроля	Подпись преподавателя
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

Число студентов, явившихся на экзамен / зачет / дифф. зачет / другие формы контроля \_\_\_\_.

Число студентов, не допущенных к экзамену / зачету / дифф. зачету / другим формам контроля \_\_\_\_.

Число студентов, не явившихся на экзамен / зачет / дифф. зачет / другие формы контроля \_\_\_\_.

Из них получивших «отлично» - \_\_\_\_, «хорошо» - \_\_\_\_, «удовлетворительно» - \_\_\_\_, «неудовлетворительно» - \_\_\_\_.

Из них получивших «зачтено» - \_\_\_\_, «не зачтено» - \_\_\_\_.

Преподаватель \_\_\_\_\_

Подпись

Ф.И.О.