



Министерство образования и науки Российской Федерации
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
в г. Славянске-на-Кубани

Факультет педагогики, психологии и физической культуры
Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
«29» апреля 2021 г., протокол № 9
Заведующий кафедрой

_____ М. А. Лукьяненко

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование
Направленность (профиль):	Логопедия
Форма обучения:	очная
Квалификация (степень) выпускника:	бакалавр

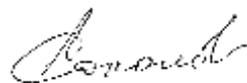
Славянск-на-Кубани
2021

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённому приказом Министерства образования и науки 22.02.2018 г. № 125, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 15.03.2018 г. № 50362

Составитель:

:

А.С. Соколов, канд. пед. наук, доц. _____
«29» апреля 2021 г., протокол № 9



Фонд оценочных средств утверждён на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры «29» апреля 2021 г., протокол № Заведующий кафедрой профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

Лукьяненко М. А.
Согласовано:



Председатель УМС филиала. Поздняков С. А.
протокол «29» апреля 2021 г., протокол № 9



Рецензент:

Катаева Нина Вениаминовна,
директор МБОУ СОШ № 5, им. В.Ф.
Маргелова г. Славянска-на-Кубани



1. Паспорт фонда оценочных средств

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Фонд оценочных средств содержит контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме устного опроса, выполнения практических работ, внутрисеместровой аттестации в форме тестовых заданий и промежуточной аттестации в форме вопросов и заданий к экзамену.

1.1. Перечень формируемых компетенций

Индекс	Содержание компетенций (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
УК – 7	Реализуется способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; методику подготовки спортсменов; возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков; методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке; решение задач воспитания средствами учебного предмета методы и организацию	использовать навыки рационального применения учебного и оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажёрных устройств и специальной оборудование в процессе различных видов занятий; применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий; оказывать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений; применять навыки	методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учётом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий готов исследовать, проектировать, организовывать и оценивать реализацию учебного процесса способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения

		<p>комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке;</p> <p>методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы.</p>	<p>научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;</p>	<p>обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии</p>
--	--	--	--	--

1.2 Этапы формирования компетенций

№ №	Тема	Виды работ		Индекс компетенции	Состав компетенции
		Ауд.	СР		
1.	Средства физической культуры в обеспечении работоспособности	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному опросу.	УК-7	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - структуру основ, виды, типы применения средств и методов физического воспитания. - основы воспитания физических качеств школьников и студентов -технологию проведения основных форм занятий по физической культуре; - эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта;

2.	Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания студента.	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному опросу.	УК-7	Знать: -. оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий; - основ воспитания физических качеств школьников и студентов . - технологию проведения основных форм занятий по физической культуре - стимулирование самостоятельной деятельности формирования необходимых знаний.
3.		ПЗ	Разбор практических задач Контрольная работа	УК-7	Уметь и владеть: – воздействием на технику движений школьников и студентов ; – повышение уровня культуры мышления; – умениями осуществлять контроль двигательных действий; – выработкой взаимосвязи двигательных действий; – формированием принятия ответственных решений; – совершенствование способности к саморазвитию.
4.	Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания студента.	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному опросу.	УК-7	Знать: - структуру основ, виды, типы применения средств и методов физического воспитания. - основы воспитания физических качеств школьников и студентов ; - технологию проведения основных форм занятий по физической культуре

5.	Основы методики самостоятельных занятий физическим и упражнениями	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному опросу.	УК-7	Знать: - методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке; - структуру основ, виды, типы применения средств и методов физического воспитания. - основы воспитания физических качеств школьников и студентов . - технологию проведения основных форм занятий по физической культуре - стимулирование самостоятельной деятельности формирования необходимых знаний.
6.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному опросу.	УК-7	Знать: - структуру основ, виды, типы применения средств и методов физического воспитания. - основы воспитания физических качеств школьников и студентов; - технологию проведения основных форм занятий по физической культуре.
7.	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы.	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному опросу.	УК-7	Знать: -. оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий; - основ воспитания физических качеств школьников и студентов . - технологию проведения основных форм занятий по физической культуре - стимулирование самостоятельной деятельности формирования необходимых знаний.

8.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта. Систем физических упражнений	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному опросу.	УК-7	Знать: - методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы. - технологию проведения основных форм занятий по физической культуре; - стимулирование самостоятельной деятельности формирования необходимых знаний.
9.	Спорт. Систем физических упражнений	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному опросу.	УК-7	Знать: -. - основы воспитания физических качеств школьников и студентов; - технологию проведения основных форм занятий по физической культуре - стимулирование самостоятельной деятельности формирования необходимых знаний.

1.3 Рейтинговая система оценки успеваемости студентов

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1.	Средства физической культуры в обеспечении работоспособности	Практическая работа Устный опрос	12
2.	Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания студента.	Практическая работа Устный опрос	12
3.	Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания студента.	Практическая работа Устный опрос	12
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Практическая работа Устный опрос	12
5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Практическая работа Устный опрос	12
6.	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы.	Практическая работа Письменный опрос	12
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта Систем физических упражнений	Практическая работа Письменный опрос	14
8.	Спорт. Систем физических упражнений	Практическая работа Устный опрос	14
Всего:			100

2. Показатели, критерии оценки компетенций и типовые контрольные задания

2.1 Структура фонда оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1.	Средства физической культуры в обеспечении работоспособности	УК-7	Вопросы для устного опроса.	Вопросы на зачёте

2.2. Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций на зачёте

Код и наименование компетенции	Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания		
	Пороговый	Базовый	Продвинутый
	Оценка		
	зачтено	зачтено	зачтено
УК-7 Реализуется способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; методику подготовки спортсменов; возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков; методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке; решение задач воспитания средствами учебного предмета методы и организацию	использовать навыки рационального применения учебного и оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажёрных устройств и специальной оборудование в процессе различных видов занятий; применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий; оказывать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений; применять навыки научно-методической	методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учётом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий готов исследовать, проектировать, организовывать и оценивать реализацию учебного процесса способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение

	<p>комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы.</p>	<p>деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;</p>	<p>процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии</p>
--	--	--	---

2.3 Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций на экзамене не предусмотрены учебным планом

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

3.1 Вопросы и задания для устного ответа

1. Физические упражнения — основные средства физического воспитания.
2. Классификация физических упражнений.
3. Техника физических упражнений.
4. Педагогическое значение физических упражнений.
5. Вспомогательные средства: естественные силы природы; гигиенические факторы.
6. Цели и задачи ОФП
7. Принципы физического воспитания,
8. Средства физического воспитания.
9. Основы обучения движениям.
10. Воспитание и совершенствование физических и психических качеств.
11. Нагрузка и отдых.
12. Планирование и контроль.
13. Методики проведения занятий.
14. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
15. Сущность и строение физической культуры.
16. Функции физической культуры.
17. Формы физической культуры.
18. Возрастные особенности школьников.
19. Двигательный режим школьника.
20. Влияние физических упражнений на динамику возрастного развития.
21. Осанка и состояние здоровья школьника.
22. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
23. Внеклассные формы физического воспитания.
24. Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.
25. Сила (средства, методы воспитания).
26. Выносливость (средства, методы воспитания).
27. Быстрота (средства, методы воспитания).
28. Ловкость (средства, методы воспитания).
29. Гибкость (средства, методы воспитания)
30. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений.

3.2. Задания для практических работ

№	Содержание раздела Тема: Вводно-подготовительная часть занятий Выполнение комплекса обще развивающих упражнений	Практ занятия
1.	<p>Педагогическое значение и характеристика строевых упражнений. Строевые упражнения, направленные на овладение командой, техникой исполнения и технологией обучения. Границы, стороны, линии, точки и углы спортивного зала. Практическое освоение понятий: 1. Строй. 2. Шеренга. 3.Фланг. 4.Фронт. 5.Тыл. 6.Интервал. 7. Ширина строя. 8.Колона. 9.Дистанция. 10. Глубина строя. 11. Двухшереножный строй. Нумерация шеренг. 12.Ряд. 13.Направляющий. 14.Замыкающий.</p> <p>Команды предварительные и исполнительные. Основные правила произношения команд. Произношение команд после небольшой паузы, громко, отрывисто и энергично.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений раздельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>	2

3.3 Фонд тестовых заданий

1.	Предметом изучения теории физического воспитания является	<p>А установление частных закономерностей физического воспитания</p> <p>В установление общих закономерностей физического воспитания как педагогического процесса</p> <p>С изучение методики физического воспитания людей разного возраста</p> <p>Д изучение методики спортивной тренировки</p>
2.	Теснее всего связана ТМФВ, как научная дисциплина с перечисленным предметом	<p>А история</p> <p>В гимнастика</p> <p>С плавание</p> <p>Д физиология</p>
3.	Из перечисленных методов относятся к методам научных исследований в физическом воспитании	<p>А анкетирование</p> <p>В объяснение</p> <p>С демонстрация</p> <p>Д указание</p>
4.	Игровая, соревновательная деятельность, основанная на использовании физических упражнений и направленная на достижение наивысших результатов» это определение	<p>А физическая подготовка</p> <p>В спорт</p> <p>С физкультурное движение</p> <p>Д физическая культура</p>
5.	Обучение технике двигательным действиям относится...	<p>А к воспитательным задачам</p> <p>В к образовательным задачам</p> <p>С к оздоровительным задачам</p> <p>Д к развивающим задачам</p>
6.	Определение физических упражнений наиболее верно	А физические упражнения - двигательные действия для развития физических качеств человека

		<p>В физические упражнения - двигательные действия специально организованные для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями</p> <p>С физические упражнения - проявление двигательной активности человека для формирования двигательных умений и двигательных навыков</p> <p>Д физические упражнения - двигательные действия, в результате которых повышается физическая подготовленность человека</p>
7.	Из перечисленного можно отнести к основам российской системы физического воспитания	<p>А физическое воспитание в школе</p> <p>В методические основы</p> <p>С организационные основы</p> <p>Д теоретические основы</p>
8.	Принцип регламентирующий регулирование нагрузки при занятиях физическими упражнениями	<p>А принцип связи физ. воспитания с практической жизнью общества</p> <p>В принцип всестороннего гармонического развития личности</p> <p>С принцип оздоровительной направленности</p> <p>Д принцип последовательности</p>
9.	В процессе физического воспитания использования естественных сил природы выделяют направлений	<p>А 6</p> <p>В 4</p> <p>С 3</p> <p>Д 2</p>
10.	Скорость движения в беге можно отнести	<p>А к показателям объёма с «внешней стороны»</p> <p>В к показателям объёма с «внутренней стороны»</p> <p>С к показателям интенсивности с «внешней стороны»</p> <p>Д к показателям интенсивности с «внутренней стороны»</p>
11.	Предметом изучения методики физического воспитания является	<p>А установление частных закономерностей физического воспитания</p> <p>В установление общих закономерностей физического воспитания как педагогического процесса</p> <p>С изучение методики физического воспитания людей разного возраста</p> <p>Д изучение методики спортивной тренировки</p>
12.	Цель ТМФВ как учебной дисциплины	<p>А обучение теоретическим знаниям по физической культуре</p> <p>В формирование профессионально-педагогических умений будущего учителя физической культуры</p> <p>С обучение методики проведения уроков ФК в школе</p> <p>Д формирование коммуникативных способностей будущего учителя физической культуры</p>
13.	Из перечисленных методов относятся к методам научных исследований в физическом воспитании	<p>А объяснение</p> <p>В указание</p> <p>С демонстрация</p> <p>Д контрольные испытания</p>
14.	Самоконтроль при занятиях	А частотой сердечных сокращений

	физическими упражнениями определяется... (несколько ответов)	В частотой дыхания С измерением артериального давления D потреблением кислорода
15.	Формирование рациональной осанки относится к	А к воспитательным задачам В к образовательным задачам С к оздоровительным задачам D к развивающим задачам
16.	При оценке быстроты различают... (несколько ответов)	А латентное время двигательной реакции В частоту движений С скорость одиночного движения D число возможных повторений упражнения в одном подходе
17.	К основам российской системы физического воспитания можно отнести	А научно-методические основы В теоретические основы С методические основы D управленческие основы
18.	Задача широкого физического образования в физическом воспитании	А в спортивной подготовке В в профессиональной подготовке С в базовой физической культуре (ОФП) D в оздоровительной физической культуре
19.	Эффект систематических занятий физическими упражнениями называется	А эффект Линдроса В фаза восстановления С фаза гетерохронного развития D фаза суперкомпенсации
20.	Основным средством физического воспитания является (один ответ)	А процедура закаливания В физические упражнения С гигиенические факторы D трудовые движения, сходные с физ. упр
21.	Определение какого понятия дано: «... - педагогический процесс обучения двигательным действиям, знаниям, развития физических качеств»	А физическое развитие В физическая подготовка С физкультурное образование D физическое воспитание
22.	Цель физического воспитания обусловлена потребностями общества	А экономическими В культурными С социальными D духовными
23.	Эффективность разработанной методики физического воспитания можно определить путём... (несколько ответов)	А путём умозаключений В путём литературного обзора С путём педагогического эксперимента D методом экстраполяции
24.	Важнейшим условием физкультурного образования является	А техническая подготовка В физическая подготовка С тактическая подготовка D методическая подготовка
25.	Формирование рациональной осанки относится к	А к воспитательным задачам В к образовательным задачам С к оздоровительным задачам D к развивающим задачам
26.	«Всестороннее гармоническое развитие личности»к принципам	А к принципам российской системы физического воспитания

	относится	В к дидактическим принципам С к методическим принципам D к принципам обучения
27.	Все научные дисциплины, изучающие физическую культуру ориентированы, в конечном итоге, на	А на создание теории физической культуры В на создание оптимальных методик физического воспитания С на повышение статуса физической культуры D на развитие материально-технической базы
28.	Правильная последовательность овладения уровнями двигательных действий	А. Двигательное умение-Двигательный навык-Двигательное умение высшего порядка В. Двигательное умение высшего порядка - Двигательное умение-Двигательный навык С. Двигательный навык-Двигательное умение-Двигательное умение высшего порядка D. Двигательное умение-Двигательное умение высшего порядка-Двигательный навык
29.	К одинаковому результату могут привести разные физические упражнения	А нет В очень редко С да
30.	Тема: «Спортивная подготовка и тренировка» относится к разделу ТМФВ	А теория физической культуры В педагогика С методика физической культуры D профессионально-прикладная физическая подготовка
31.	Общепрофилирующей дисциплиной на факультете физической культуры из перечисленных является	А гимнастика В физиология С валеология D ТМФКиС
32.	Возможные пути решения проблемы в физическом воспитании в процессе научных исследований носит название	А заключение В гипотеза С цель D задачи
33.	Комплексное использование различных факторов ФК Российской системы физического воспитания требует	А «принцип всестороннего гармонического развития личности» В «принцип оздоровительной направленности» С «принцип связи с практической жизнью общества» D «принцип последовательности»
34.	Достижение определённого уровня физической подготовки российского физического воспитания регламентируют основы	А программно-нормативные В организационные С научно-методические D идеологические
35.	В ПТУ используется направление физического воспитания	А в спортивной подготовке В в базовой физической культуре (ОФП) С в профессиональной подготовке D в оздоровительной физической культуре
36.	Физические упражнения воспитывают	А устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды В интеллектуальные качества С нравственные черты личности, волевые качества D эстетические представления на основе

		двигательной деятельности
37.	Регулярно занимающихся спортом, работоспособность сердца определяется... (несколько ответов)	А частотой пульса (ЧСС) В систолическим объёмом крови С кровяным давлением D минутным объёмом крови
38.	Основные требования к оптимальной двигательной активности. Она должна проводиться... (несколько ответов)	А в оптимальное время для каждого индивидуума В в проветриваемых помещениях С в утренние часы D в дневные часы
39.	Быстрый вывод из организма продуктов распада (несколько ответов)	А совсем не заниматься физическими упражнениями В интенсивно продолжать заниматься физическими упражнениями С принимать лекарства D посещать баню
40.	Сложно-технические виды спорта... (несколько ответов)	А прыжки в длину В спортивная гимнастика С шахматы D фигурное катание
41.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями определяется... (несколько ответов)	А частотой сердечных сокращений В частотой дыхания С измерением артериального давления D потреблением кислорода
42.	Быстрый вывод из организма продуктов распада (несколько ответов)	А совсем не заниматься физическими упражнениями В интенсивно продолжать заниматься физическими упражнениями С принимать лекарства D посещать баню
43.	Процесс восстановления характеризуется уровнями состояния... (несколько ответов)	А неполное восстановление В сверхвосстановление или суперкомпенсация С полное восстановление D начальное восстановление
44.	При оценке быстроты различают... (несколько ответов)	А латентное время двигательной реакции В частоту движений С скорость одиночного движения D число возможных повторений упражнения в одном подходе
45.	Физические упражнения, связанные с усиленным дыханием, приводят к ... (несколько ответов)	А увеличению альвеол В увеличению сопротивления движению воздуха при большой вентиляции лёгких С расширением бронхов
46.	Регулярные физические упражнения и закаливающие процедуры способствуют..... (несколько ответов)	А физическому развитию личности В высокой физической подготовленности С профилактике сохранения здоровья

47.	Массаж поддерживает жизненный тонус организма, повышает работоспособность, ускоряет восстановительные процессы -..... (несколько ответов)	А спортивный В лечебный С косметический D гигиенический
48.	В состоянии утомлений выделяют ... (несколько ответов)	А умственное В сенсорное С эмоциональное D физическое
49.	Виды спорта, развивающие силу и скоростно-силовые способности... (несколько ответов)	А регби В прыжки в высоту С теннис (настольный) D хоккей с шайбой
50.	Виды спорта, благотворно действующие на дыхательную систему..... (несколько ответов)	А лыжи В гимнастика С плавание D акробатика Е шахматы
51.	Игровые виды спорта...(несколько ответов)	А баскетбол В гандбол С регби D фехтование
52.	В утомлении выделяют следующие виды...(несколько ответов)	А. умственное; В. эмоциональное; С. сенсорное; D. физическое.
53.	Циклические виды спорта...(несколько ответов)	А. лыжные гонки; В. гандбол; С. велоспорт; D. фигурное катание.
54.	Единоборства...(несколько ответов)	А. борьба; В. бокс; С. плавание; D. фехтование.
55.	Виды спорта развивающие быстроту..... (несколько ответов)	А. фехтование; В. тяжёлая атлетика; С. стрельба из лука; D. дартс.
56.	Сложно-технические виды спорта...(несколько ответов)	А. прыжки в длину; В. шахматы; С. спортивная гимнастика; D. фигурное катание.
57.	Виды спорта развивающие координацию движения (ловкость)... (несколько ответов)	А. спортивная гимнастика; В. фигурное катание; С. шахматы; D. прыжки в воду.
58.	Виды спорта развивающие выносливость...(несколько ответов)	А. прыжки в длину; В. гребля; С. бег 100м; D. велоспорт.

59.	Определяют диапазон уровня двигательной активности...(несколько ответов)	А. минимальный; В. максимальный; С. субмаксимальный; D. оптимальный.
60.	Разновидности предстартового состояния...(несколько ответов)	А. боевая готовность; В. предстартовая лихорадка; С. предстартовая апатия.
61.	Максимальное потребление кислорода (МПК) у спортсменов составляет...(несколько ответов)	А. 2,5- 3,0 л/мин; В. 3,0- 4,5; С. 5,5- 6,0; D. 6,0- 6,5; E. 6,5- 7,0.
62.	Физическое воспитание выполняет задачи...(несколько ответов)	А. оздоровительные; В. образовательные; С. медико-биологические; D. воспитательные.
63.	Существуют виды контроля за эффективностью тренировочных занятий...(несколько ответов)	А. этапный; В. текущий; С. оперативный; D. медико-биологический.
64.	В спорте присутствуют основные разделы планирования...(несколько ответов)	А. перспективное; В. годичное; С. текущее и оперативное; D. недельное.
65.	В процессе регулярных занятий физическими упражнениями вес сердца составляет...(несколько ответов)	А. 400 – 405 г; В. 450 – 500 г; С. 500 – 600 г; D. 600 – 700 г.
66.	Общеразвивающие упражнения (разминка) применяется в ... части занятия	А. вводно–подготовительной; В. основной; С. специальной; D. заключительной.
67.	Продукты распада, в частности молочная кислота, выводится из организма с...(несколько ответов)	А. потом; В. слюнными железами; С. мочой.
68.	Наиболее распространённые травмы при занятиях спортом...(несколько ответов)	А. растяжение; В. переломы; С. ушибы; D. ожоги.
69.	Девиз Олимпийских игр (несколько ответов)...	А. дальше; В. шире; С. выше; D. крепче; E. быстрее; F. сильнее.
70.	При утомлении применяются следующие средства и методы восстановления...(несколько ответов)	А. релаксация (уменьшение напряжения, расслабление) произвольная и непроизвольная; В. массаж и физиотерапевтические процедуры; С. активный отдых;

		<p>D. употребление алкогольных напитков;</p> <p>E. фармакологические и психорегулирующие средства.</p>
71.	Основные причины мышечного утомления у занимающихся физическими упражнениями... (несколько ответов)	<p>A. отрицательное воздействие внешней среды;</p> <p>B. недостаточное снабжение кислородом мышц и тканей организма;</p> <p>C. поступление из мышц в кровь большого количества продуктов распада;</p> <p>D. несоблюдение методических указаний для занятий физическими упражнениями;</p> <p>E. недостаточное развитие тех или иных физических качеств у занимающихся.</p>
72.	В спорте выделяют...(несколько ответов)	<p>A. спорт высших достижений;</p> <p>B. массовый спорт;</p> <p>C. дворовый спорт;</p> <p>D. детско-юношеский спорт;</p> <p>E. инвалидный спорт.</p>
73.	Обмен веществ между организмом и внешней средой сопровождается тратой энергии на...(несколько ответов)	<p>A. работу внутренних органов;</p> <p>B. снижение веса (массы тела);</p> <p>C. физическую и умственную работу;</p> <p>D. поддержание постоянной температуры тела;</p> <p>E. физическое совершенство.</p>
74.	В процессе физического воспитания применяются следующие методы...(несколько ответов)	<p>A. регламентированного упражнения;</p> <p>B. игровой;</p> <p>C. соревновательный;</p> <p>D. тренировочный;</p> <p>E. словесный.</p>
75.	Физические упражнения способствуют...(несколько ответов)	<p>A. расширению кровеносных сосудов;</p> <p>B. снижению тонуса их мышечных стенок;</p> <p>C. улучшению питания;</p> <p>D. повышению обмена веществ;</p> <p>E. сужению кровеносных сосудов.</p>
76.	Общеразвивающие упражнения (разминка) является основной частью занятия и влияют...(несколько ответов)	<p>A. мышечную систему и связки;</p> <p>B. дыхательную и сердечно-сосудистую системы;</p> <p>C. органы обоняния и осязания;</p> <p>D. опорно-двигательный аппарат;</p> <p>E. органы зрения.</p>
77.	Показателями состояния физической культуры и спорта являются...(несколько ответов)	<p>A. уровень здоровья, физического развития и подготовленности людей;</p> <p>B. степень использования физической культуры и спорта в сфере образования и воспитания, на производстве, в быту, в формировании здорового образа жизни;</p> <p>C. спортивные достижения на международном уровне;</p> <p>D. материально-техническое и научно-методическое обеспечение.</p>

78.	Физические упражнения воспитывают...(несколько ответов)	<p>А. устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;</p> <p>В. нравственные черты личности, волевые качества;</p> <p>С. интеллектуальные качества;</p> <p>Д. эстетические представления на основе двигательной деятельности.</p>
79.	Основными факторами, определяющими конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки являются...(несколько ответов)	<p>А. формы труда специалистов данного профиля;</p> <p>В. условия и характер труда;</p> <p>С. режим труда и отдыха;</p> <p>Д. особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.</p>
80.	Средства профессионально-прикладной физической подготовки объединяются в следующие группы... (несколько ответов)	<p>А. прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;</p> <p>В. прикладные виды спорта;</p> <p>С. оздоровительные силы природы гигиенические факторы;</p> <p>Д. вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса.</p>
81.	Существуют уровни здоровья...(несколько ответов)	<p>А. биологический уровень;</p> <p>В. физиологический уровень;</p> <p>С. социальный уровень;</p> <p>Д. психологический уровень.</p>
82.	При закаливании руководствуются принципами....(несколько ответов)	<p>А. закаливающие процедуры проводить систематически;</p> <p>В. постепенное увеличение продолжительности и интенсивности процедур;</p> <p>С. сочетание различных средств закаливания;</p> <p>Д. учёт индивидуальных особенностей и реакции организма на процедуры закаливания.</p>
83.	В общеобразовательных задачах физического воспитания формируются... (несколько ответов)	<p>А. специальные знания в области физической культуры и спорта;</p> <p>В. двигательные умения и навыки;</p> <p>С. гигиенические знания физическими упражнениями;</p> <p>Д. морфофункциональные структуры организма человека.</p>
84.	Оздоровительная задача физического воспитания – это.. (несколько ответов)	<p>А. формирование морфофункциональных структур организма человека;</p> <p>В. воспитание нравственных черт личности, волевых качеств;</p> <p>С. обеспечение адекватных возрасту развития физических качеств;</p> <p>Д. повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.</p>

85.	При активном занятии физическими упражнениями морфологическая перестройка не ограничивается разрастанием сердечной мышцы, кроме этого происходит...(несколько ответов)	<ul style="list-style-type: none"> A. утолщение стенок желудочков; B. уменьшение стенок предсердий; C. уменьшение диаметров отверстий сердца; D. увеличение емкости коронарных сосудов.
86.	При занятиях физическими упражнениями занимающиеся часто испытывают боли в мышцах, это происходит при...(несколько ответов)	<ul style="list-style-type: none"> A. слабой подготовке занимающихся; B. неадекватном объеме физической нагрузки; C. физиологических изменениях в мышцах (накопление продуктов распада) D. нерегулярных занятиях физическими упражнениями.
87.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями определяется...(несколько ответов)	<ul style="list-style-type: none"> A. частотой сердечных сокращений; B. измерением артериального давления; C. частотой дыхания; D. потреблением кислорода.
88.	Ловкость развивают...(несколько ответов)	<ul style="list-style-type: none"> A. плавание B. прыжки в длину с места или с разбега C. упражнения с предметами (мячом, гимнастической палкой, скакалкой) D. подвижные и спортивные игры
89.	Задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов..... (несколько ответов)	<ul style="list-style-type: none"> A. формировать необходимые прикладные знания; B. осваивать прикладные умения и навыки; C. воспитывать прикладные психофизические качества; D. воспитывать прикладные специальные качества.
90.	В процессе профессионально-прикладного использования физической культуры в ВУЗе решаются задачи...(несколько ответов)	<ul style="list-style-type: none"> A. укрепление здоровья; B. профилактика профессиональных заболеваний; C. предупреждение травматизма; D. повышение работоспособности.
91.	Для приведения организма в состояние наибольшей физической работоспособности применяются...(несколько ответов)	<ul style="list-style-type: none"> A. массаж; B. проведение основной части урока без разминки; C. разминка; D. индивидуальные беседы.
92.	Увеличение расхода энергии за счёт повышения двигательной активности приводит к...(несколько ответов)	<ul style="list-style-type: none"> A. профилактике заболевания внутренних органов; B. повышению физической работоспособности; C. заболевание опорно-двигательного аппарата; D. резкому снижению веса тела.

93.	Максимальное укрепление сердечной мышцы происходит при применении упражнений... (несколько ответов)	А. беговых; В. тяжелоатлетических; С. гимнастических; D. плавательных.
94.	Дайте определение понятию «здоровье»... (несколько ответов)	А. отсутствие болезней; В. состояние физического благополучия; С. состояние психического благополучия; D. состояние социального благополучия.
95.	При болях в правом боку во время бега следует... (несколько ответов)	А. снизить темп движения; В. глубоко подышать, делая резкий выдох; С. сразу остановиться; D. обратиться к врачу.
96.	Для решения задач физического воспитания применяются... (несколько ответов)	А. физические упражнения; В. гигиенические факторы; С. оздоровительные силы природы; D. спортивные и подвижные игры.
97.	Процессу торможения во время сна наиболее подвержены... (несколько ответов)	А. кора больших полушарий головного мозга; В. дыхательная система; С. сердечно-сосудистая система; D. мышечный аппарат.
98.	В практике культурно-оздоровительных работ проводятся соревнования... (несколько ответов)	А. спортивной направленности; В. восстановительной; С. оздоровительной; D. пропагандистской.
99.	В процессе работоспособности человека выделяются следующие фазы... (несколько ответов)	А. вработываемость; В. устойчивое состояние; С. снижение работоспособности; D. возбуждение.
100.	Акробатические упражнения (несколько ответов)	А Кувырок вперёд В Сальто назад С Прыжок вверх D Прыжок ноги вместе

3.4 Зачётные материалы для проведения промежуточной аттестации

1 семестр

3.4.1 Вопросы для подготовки к зачёту

1. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа;
2. Прыжки со скакалкой;
3. Поднимание и опускание туловища, лёжа на животе;
4. Сгибание туловища, лёжа на спине, ноги согнутые в коленях и закреплены, руки за головой в замок (юн) или скрестно на груди (дев).;
5. Удержание туловища на гимнастической стенке в висе на согнутых руках;
6. Поднимание и опускание ног до горизонтального положения в висе на гимнастической стенке;
7. Из упора, присев, прыжок вверх;
8. Тест Купера;
9. Бег 6 минут;

10. Прыжок в длину с места;
11. Бег 60 м;
12. Челночный бег 3x10м.;
13. Наклон туловища;
14. Тест Абалакова;
15. Прыжок с места.

**Контрольные нормативы физической подготовленности основного и подготовительного отделения
(девушки)**

№	Виды упражнений	мел. группа	очки – баллы				
			1	2	3	4	5
1.	Бег 100 м. (с)	осн.	18,8	17,9	17,0	16,0	15,7
2.	Бег 2000 м. (с)	осн.	12,15	11,45	11,30	11,00	10,30
3.	Прыжки в длину с места (см)	осн.	160	168	180	190	200
4.	Прыжки в длину с разбега (см)	осн.	280	300	325	360	365
5.	Прыжки в высоту(см)	осн.	100	105	110	115	120
6.	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (кол-во)	осн.	20	30	40	50	60
7.	Сгибание рук в висе на перекладине (кол-во)	осн.	4	8	12	16	20
8.	Приседание на одной ноге (кол-во).	осн.	4	6	8	10	12
9.	Метание гранаты (м).	осн.	13	18	23	25	27
10.	Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки (кол-во)	осн.	7	11	14	16	18
11.	Наклон стоя ноги вместе на скамейке (кол-во).	осн.	3	5	9	15	18
12.	Тест Купера (км)	осн.	1,9	2,1	2,2	2,3	2,4

Юноши

	Виды упражнений	мел. группа	очки - баллы				
			1	2	3	4	5
	Бег 100 м.(с)	осн.	14,6	14,3	14,0	13,6	13,2
	Бег 3000 м. (с)	осн.	14,50	13,50	13,10	12,35	12,00
	Прыжки в длину с места (см)	осн.	215	220	230	240	250
	Прыжки в длину с разбега (см)	осн.	390	410	435	460	500
	Прыжки в высоту (см)	осн.	125	130	135	140	145
	Поднимание ног до касания перекладины (кол-во)	осн.	3	5	6	8	10
	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (кол-во).	осн.	30	35	45	50	60
	Сгибание рук в висе на перекладине (кол-во).	осн.	5	7	9	12	15
	Приседание на одной ноге (кол-во).	осн.	10	12	15	18	20
	Метание гранаты (м)	осн.	30	35	40	42	45

Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во).	осн.	20	25	30	35	40
Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во).	осн.	5	7	9	12	15
Наклон стоя ноги вместе на скамейке (см).	осн.	1	3	7	13	15
Тест Купера (км)	осн.	2,2	2,5	2,6	2,8	3,0

Рейтинговая система оценки успеваемости

№	Мероприятия учебной деятельности студентов	Кол-во баллов
1.	Управление группой (терминология команд строевых упражнений, чёткость произношения ритм произношения)	Зачёт по освоению
2.	Проведение вводной части занятия	Зачёт за проведение
3.	Проведение подготовительной части занятия (комплекс общеразвивающих упражнений).	Зачёт за проведение
4.	Методика обучения новым упражнениям.	Зачёт за проведение
5.	Методика закрепления упражнений.	Зачёт за проведение
6.	Методика совершенствования упражнений.	Зачёт за проведение
7.	Методика организации проведения контрольных упражнений (тестирования).	Зачёт по методике организации.
8.	За посещение занятия по физической культуре	1 балл
9.	Всего за модули посещения занятий в семестре	60 баллов
10.	Зачёт	20 – 40 баллов
11.	Итого	100 баллов

3.4.2 Вопросы для подготовки к экзамену не предусмотрены учебным планом

3.4.3 Практические задания к экзамену не предусмотрены учебным планом

3.4.4 Экзаменационные билеты по дисциплине не предусмотрены учебным планом

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания, знаний, умений и навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.1 Лекция

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

На первой лекции лектор обязан предупредить обучающихся, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс.

Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству обучающихся на самостоятельное изучение материала.

4.2 Практическое (семинарское) занятие

Семинарские (практические занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор

примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование обучающихся по соответствующим темам курса.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистировали преподавателю в проведении занятий.

Выступления и оппонирование выступлений проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание практических заданий входит в накопленную оценку.

4.3 Устный опрос

Одной из форм текущего контроля является устный опрос, позволяющий оценить освоение лекционного материала.

Критерии оценивания устного опроса:

- полнота и правильность ответа;
- степень осознанности, понимания изученного;
- языковое оформление ответа.

Обучающему засчитывается результат ответа при устном опросе, если обучающийся даёт развёрнутый ответ, который представляет собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывает его умение применять определения, правила в конкретных случаях. И не засчитывается, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

4.4 Практическая работа

Практическая работа представляет собой перечень заданий, которые охватывают основные разделы дисциплины. Практическая работа предназначена для контроля теоретических знаний.

Критерии оценки практической работы:

- аккуратность выполнения;
- выполнение в положенные сроки;
- логичность изложения.

Исходя из полученной оценки, студенту начисляются рейтинговые баллы (в процентах от максимально возможного количества баллов).

4.5 Самостоятельная работа

Для успешного усвоения курса необходимо не только посещать аудиторные занятия, но и вести активную самостоятельную работу. При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учётом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:

- степень и уровень выполнения задания;
 - аккуратность в оформлении работы;
 - использование специальной литературы;
 - сдача домашнего задания в срок.
- Оценивание домашних заданий входит в накопленную оценку.

4.6 Портфолио не предусмотрены учебным планом

4.7 Тестовые задания

Тест представляет собой набор тестовых заданий, отражающих вопросы по аттестуемому разделу или в целом по учебной дисциплине. Из предложенных вариантов ответов необходимо отметить правильный (один или более в зависимости от поставленного вопроса). Отметки о правильных вариантах ответов в тестовых заданиях делаются разборчиво. Неразборчивые ответы не оцениваются, тестовое задание считается не выполненным.

При тестировании используется 100-процентная шкала оценки. Исходя из полученной, оценки студенту начисляются рейтинговые баллы (в процентах от максимально возможного количества баллов).

4.8 Консультация

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определённой теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

4.9 Зачёт

Рейтинговая оценка проводится из 100 баллов. По дисциплине обучаемые в ходе текущего контроля обязаны пройти внутрисеместровую аттестацию. Внутрисеместровая аттестация проходит 1 раз в семестр в форме компьютерного тестирования. Во время компьютерного тестирования у обучающегося оценивается знаниевая составляющая компетенции (до 100 баллов) в зависимости от показанного процента правильных ответов. Тест считается пройденным при правильном ответе на 50 и более процентов тестовых заданий.

Преподаватель по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Зачёт проводится в форме компьютерного тестирования.

При правильном ответе на 50 и более процентов тестовых заданий, студент получает оценку – зачтено. При правильном ответе менее 50 процентов тестовых заданий, студент получает оценку – не зачтено.

Тест считается пройденным при правильном ответе. Результат сдачи заносится преподавателем в ведомость и зачётную книжку.

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5.0 Экзамен не предусмотрен учебным планом

Составил: кандидат педагогических наук, доцент

Соколов Александр Сергеевич