

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Коротков Сергей Леонидович
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Ижевске
Дата подписания: 11.07.2024 08:47:36
Уникальный программный ключ:
d3cff7ec2252b3b19e5caaa8cefa396a11af1dc5

Приложение к ППССЗ
по специальности 27.02.03
Автоматика и телемеханика на транспорте
(железнодорожном транспорте)

Комплект оценочных средств
по учебной дисциплине
«Физическая культура/ адаптационная физическая культура»
Общего гуманитарного и социально-экономического цикла
27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном
транспорте)

базовый уровень подготовки для дисциплин СПО

Год начала подготовки 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке5
3. Оценка освоения учебной дисциплины7
 - 3.1. Формы и методы оценивания7
 - 3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины19
4. Контрольно-измерительные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине24

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать, предусмотренными ФГОС по специальности 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов (*базовый уровень*) следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную и общую компетенцию:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен
знать:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.
- Средства профилактики от перенапряжения и стресса

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

- общие:

ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК 1.1 Проводить геодезические работы в процессе изыскания автомобильных дорог и аэродромов;

ПК 1.2 Проводить геологические работы в процессе изыскания автомобильных дорог и аэродромов;

ПК 3.1 Выполнение технологических процессов строительства автомобильных дорог и аэродромов;

ПК 4.1. Организация и выполнение работ зимнего содержания автомобильных дорог и аэродромов.

ПК 4.2. Организация и выполнение работ содержания автомобильных дорог и аэродромов в весенне-летне-осенний периоды;

ПК 4.3. Осуществление контроля технологических процессов и приемки выполненных работ по содержанию автомобильных дорог и аэродромов;

Формой аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачет**.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

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

Результаты обучения (умения, знания, общие компетенции)	Показатели оценки результата	Формы контроля и оценивание
<p>Уметь:</p> <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; 	<p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p>	<p>Текущий контроль, тестирование по разделам и темам, практическая работа, индивидуальные задания.</p>
<p>Знать:</p>		

<p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Текущий контроль, тестирование по разделам и темам, практическая работа, индивидуальные задания.</p>
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>.</p>	<p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p>	<p>Текущий контроль, тестирование по разделам и темам, практическая работа, индивидуальные задания</p>

3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:

Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплины «Физическая культура», направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам) 2 курс

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Раздел 1 Теоретическая часть						
Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Раздел 2 Легкая атлетика			Тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6	Тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6
Тема 2.1 Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 2.2 Совершенствовать технику бега на средние дистанции	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 2.3 Совершенствовать технику бега на длинные дистанции	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 2.4 Зачет по теме	Самостоятельная работа тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Раздел 3 Баскетбол						
Тема 3.1 Совершенствовать технику ловли и передачи мяча. Совершенствовать технику ведения мяча	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6	тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6	тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6
Тема 3.2 Совершенствовать технику броска. Совершенствовать технику атаки кольца с двух шагов	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 3.3 Совершенствовать технику вырывания и выбивания мяча	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 3.4 Зачет по теме	Самостоятельная работа тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Раздел 4. Волейбол			тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6	тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6
Тема 4.1 Совершенствовать технику приема и передачи мяча	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				

сверху и снизу. Совершенствовать технику подач мяча						
Тема 4.2 Совершенствовать технику нападающего удара. Совершенствовать технику блокирования	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 4.3 Совершенствовать тактические действия в нападении и защите	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 4.4 Зачет по теме	Самостоятельная работа тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах (юноши), Аэробика (девушки)			тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6	тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6
Тема 5.1 Развитие мышц плечевого пояса (юноши) Учить комплекс упражнений (девушки)	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 5.2 Развитие мышц спины и брюшного пресса (юноши) Совершенствовать комплекс упражнений (девушки)	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 5.3 Развитие мышц ног (юноши) Совершенствовать комплекс упражнений (девушки)	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 5.4 Зачет по теме	Самостоятельная работа тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Раздел 6. Плавание			тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6	тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6
Тема 6.1 Совершенствовать технику плавания кролем на груди, спине, брассом	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 6.2 Зачет по теме	Самостоятельная работа тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Раздел 7. Лыжная подготовка			тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6	тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6
Тема 7.1 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Примерка и подборка лыжного инвентаря	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 7.2 Учить технику	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2				

попеременно двухшажного хода. Совершенствовать технику двухшажного хода по средствам прохождения дистанции.		ОК3, ОК6				
Тема 7.3 Учить технику одновременных ходов. Совершенствовать технику одновременных ходов посредством прохождения дистанции	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 7.4 Зачет по теме	Самостоятельная работа тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Раздел 8. Футбол			тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6	тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6
Тема 8. 1.Совершенствовать технику удара мяча и передачи мяча	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 8.2. Совершенствовать технические действия в нападении и защите	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 8.3. Зачет по теме	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 8.4. Совершенствовать технику посредством учебной игры	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Раздел 9. Легкая атлетика			тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6	тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6
Тема 9.1Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 9.2 Совершенствование техники бега на средние дистанции	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 9.3 Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 9.4 Зачет по теме	Самостоятельная работа тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам) 3 курс

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Раздел 1 Теоретическая часть						
Тема 1.1 Социально – биологические основы физической культуры	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Раздел 2 Легкая атлетика			тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6	тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6
Тема 2.1 Совершенствовать технику прыжка с разбега	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 2.2 Совершенствовать технику бега на короткие дистанции	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 2.3 Совершенствовать технику бега на средние дистанции	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 2.4 Совершенствовать технику бега на длинные дистанции	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 2.5 Кроссовая подготовка	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 2.6 Зачет по теме	Самостоятельная работа тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Раздел 3. Баскетбол			тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6	тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6
Тема 3.1 Совершенствовать технику ловли и передачи мяча. Совершенствовать технику ведения мяча	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 3.2 Совершенствовать технику броска. Совершенствовать технику атаки кольца с двух шагов	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 3.3 Совершенствовать технику вырывания и выбивания мяча.	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 3.4 Совершенствовать технические действия в нападении и защите.	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 3.5 Зачет по теме	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				

Тема 3.6 Совершенствовать технику посредством учебной игры	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Раздел 4. Волейбол			тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6	тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6
Тема 4.1 Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху и снизу	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 4.2 Совершенствовать технику подач мяча	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 4.3 Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху и снизу. Совершенствовать технику подач мяча	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 4.3 Совершенствовать технику нападающего удара. Совершенствовать технику блокирования	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 4.4 Совершенствовать тактические действия в нападении и защите	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 4.5 Зачет по теме	Самостоятельная работа Тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 4.6 Совершенствовать технику посредством учебной игры.	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах (юноши); Аэробика (девушки)			тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6	тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6
Тема 5.1 Развитие мышц плечевого пояса (юноши) Учить комплекс упражнений (девушки)	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 5.2 Развитие мышц спины и брюшного пресса (юноши) Совершенствовать комплекс упражнений (девушки)	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 5.3 Развитие мышц ног (юноши) Совершенствовать комплекс упражнений (девушки)	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 5.4 Зачет по теме.	Самостоятельная работа Тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				

Раздел 6. Футбол						
Тема 6.1 Совершенствовать технику удара по мячу и передачи мяча	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 6.2 Совершенствовать тактические действия в нападении и защите	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 6.3 Зачет по теме	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 6.4 Совершенствовать технику посредством учебной игры	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Раздел 7. Легкая атлетика			тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6	тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6
Тема 7.1 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 7.2 Совершенствование техники бега на средние дистанции	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 7.3 Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 7.4 Зачет по теме	Самостоятельная работа тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам) 4 курс

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Раздел 1 Теоретическая часть						
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни и стиля жизни	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Раздел 2 Баскетбол			тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6	тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6
Тема 2.1 Совершенствовать технику ловли и передачи мяча. Совершенствовать технику ведения мяча	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 2.2 Совершенствовать технику броска. Совершенствовать технику атаки кольца с двух шагов.	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 2.3 Зачет по теме.	Самостоятельная работа Тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Раздел 3. Футбол			тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6	тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6
Тема 3.1 Совершенствовать технику удара по мячу и передачи мяча.	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 3.2 Совершенствовать тактические действия в нападении и защите	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 3.3 Зачет по теме	Самостоятельная работа Тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 3.4 Совершенствовать технику посредством учебной игры	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Раздел 4. Волейбол			тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6	тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6
Тема 4.1 Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху и снизу. Совершенствовать технику подач мяча	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 4.2 Совершенствовать технику нападающего удара. Совершенствовать технику	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				

блокирования						
Тема 4.3 Совершенствовать тактические действия в нападении и защите	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 4.4 Зачет по теме	Самостоятельная работа Тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах (юноши); Аэробика (девушки)			тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6	тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6
Тема 5.1 Развитие мышц плечевого пояса (юноши) Учить комплекс упражнений (девушки)	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 5.2 Развитие мышц спины и брюшного пресса (юноши) Совершенствовать комплекс упражнений (девушки)	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 5.3 Развитие мышц ног (юноши) Совершенствовать комплекс упражнений (девушки)	Самостоятельная работа	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				
Тема 5.4 Зачет по теме	Самостоятельная работа Тестирование	У1-7, 31-3, ОК2 ОК3, ОК6				

Задание 1:

Тест задания: прыжок в длину с места 1 курс – 2 курс: юн.- 2,20 – 5; дев.-1,65 - 5
2,10 – 4; 1,45 - 4
2,00 – 3; 1,35 – 3.
3 курс - 4 курс: юн.- 2,40 – 5; 2000 м. дев.- 1,85 – 5;
2,35 – 4; 1,70 – 4;
2,30– 3. 1,60 – 3.

Проверяемые результаты обучения для раздела 5 «Гимнастика» / темы 2.:_

Задание 1:

Тест задания: подтягивание 1 курс-2 курс: юн.- 12 – 5; дев.-17 - 5
10 – 4; 15 - 4
8– 3; 13 – 3.
3 курс - 4 курс: юн.- 14 – 5; дев.- 18 – 5;
12 – 4; 16 – 4;
10– 3. 14 – 3.

Задание 2:

Тест задания: сгибание, разгибание рук 1 курс-2 курс: юн.- 35 – 5; дев.-12- 5
30 – 4; 10 - 4
25– 3; 8 – 3.
3 курс - 4 курс: юн.- 40 – 5; дев.- 14 – 5;
35 – 4; 12 – 4;
30– 3. 10 – 3.

Задание 3:

Тест задания: пресс 1 курс: юн.- 10 – 5; дев.-30- 5
8 – 4; 25 - 4
6– 3; 20 – 3.
4 курс: юн.- 14 – 5; дев.- 40 – 5;
12 – 4; 35 – 4;
10– 3. 30 – 3.

Проверяемые результаты обучения для раздела 3 «Баскетбол» / темы 4.:_

Задание 1:

Тест задание: штрафной бросок из 5: 3 – 5;
2 – 4;
1 -3.

Задание 2:

Тест задания: проход бросок по технике выполнения

Проверяемые результаты обучения для раздела 4 «Волейбол» / темы 1.:_

Задание 1:

Тест задания: передача 2-мя руками сверху в парах 1 курс юн.- 20-5 дев. 15 -5
18 -4; 13 - 4
15- 3; 10 -3.

Проверяемые результаты обучения для раздела 4 «Волейбол» / темы 2.:_

Задание 1:

Тест задания: передача 2-мя руками снизу в парах 2 курс юн.- 15-5 дев. 10 -5
13 -4; 9 - 4
10- 3; 8 -3.

Проверяемые результаты обучения для раздела 4 «Волейбол» / темы 3.:_

Задание 1:

Тест задания: нижняя прямая подача из 10 попыток 3 курс юн.- 8-5 дев.6 -5
7 -4; 5- 4
6- 3; 4 -3.

Проверяемые результаты обучения для раздела 4 «Волейбол» / темы 4.:_

Задание 1:

Тест задания: верхняя прямая подача из 10 попыток 4 курс юн.- 8-5 дев.6 -5

7 -4; 5- 4

6- 3; 4 -3.

Типовые задания для оценки освоения раздела «Теоретические сведения»:

1. Влияние физической культуры на организм человека.
2. Оздоровительная физическая культура.
3. Социальное значение физической культуры в России.
4. Роль и место физической культуры в системе среднего специального образования.
5. История развития физической культуры в России.
6. Питание во время занятий физической культурой.
7. Виды физических нагрузок и их интенсивность.
8. Болезненные состояния при занятиях спортом.
9. Дыхание на занятиях физической культурой.
10. Долголетие и физическая культура.
11. Закаливание.
12. Остеохондроз и его профилактика.
13. Лечебная физическая культура.
14. Закономерности изменения при занятии физической культурой.
15. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
16. Самоконтроль на занятиях физической культурой.
17. Физиологические критерии здоровья.
18. Массаж и его значение для физического развития человека.
19. Оздоровительный бег.
20. Основы здорового образа жизни студента.
21. Лечебная физическая культура при бронхите.
22. Основы методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Процессы роста и развития организма человека.
24. Выносливость, как физическое качество человека. Методы её развития.
25. Сила, как физическое качество человека. Методы её развития.
26. Гибкость, как физическое качество человека. Методы её развития.
27. Ловкость, как физическое качество человека. Методы её развития.
28. Сколиоз и его профилактика.

4. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: практические занятия, тестирование, самостоятельная работа.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной \ рейтинговой системы оценивания и проведение дифференцированного зачета; в зависимости от рейтингового балла студент может быть освобожден от написания зачетной работы.

I. ПАСПОРТ

Назначение:

Предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 09.02.02 Компьютерные сети (*базовый уровень*) следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

Умения

- У1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- У2. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- У3. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- У4. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- У5. Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- У6. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- У7. Выполнять контрольные, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Знания

- З1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- З2. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- З3. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

II. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНОГО ЗАЧЕТА

Инструкция для обучающихся

Контрольно-измерительные материалы содержат 40 заданий

Указания: В заданиях выберите один правильный ответ из предложенных.

Время выполнения задания – 45 мин.

1. Термин «Олимпиада» означает

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
В) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.
2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:
А) 1944г;
Б) 1976;
В) 1980г;
Г) еще не проводились.
3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:
А) основ техники;
Б) ведущего звена техники;
В) деталей техники;
4. Физическая культура – это:
А) стремление к высшим спортивным достижениям;
Б) разновидность развлекательной деятельности человека;
В) часть человеческой культуры;
5. Физическая подготовленность характеризуется:
А) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
Б) уровнем развития физических качеств;
В) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения;
Г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.
6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека
А) 85 – 90 уд./мин
Б) 80 – 84 уд./мин
В) 60 – 80 уд./мин
7. Основными показателями физического развития человека являются:
А) антропометрические характеристики человека;
Б) результаты прыжка в длину с места;
В) результаты в челночном беге;
Г) уровень развития общей выносливости
8. Физическое упражнение – это:
А) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи;
Б) один из методов физического воспитания;
В) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания
9. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:
А) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
Б) степенью преодолеваемых трудностей;
В) утомлением, возникающим в результате их выполнения
10. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:
А) 180 -200 уд./мин Б) 170 – 180 уд./мин В) 140 - 160 уд./мин
11. Что понимается под закаливанием:
А) купание в холодной воде и хождение босиком;
Б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
В) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями
12. Что называется осанкой:
А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
В) привычная поза человека в вертикальном положении

13. Под физическим развитием понимается:
- А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека;
 - Б) процесс совершенствования физических качеств;
 - В) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом.
14. Главной причиной нарушения осанки является:
- А) привычка определенным позам;
 - Б) слабость мышц;
 - В) отсутствие движения во время школьных уроков;
 - Г) ношение сумки, портфеля в одной руке.
15. Под быстротой как физическим качеством понимается:
- А) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
 - Б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
 - В) способность человека быстро набирать скорость.
16. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:
- А) 100м;
 - Б) 200м;
 - В) 500м.
17. Что такое двигательный навык:
- А) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания
 - Б) двигательное действие, доведенное до автоматизма
 - В) знания о выполнении действия в нестандартных условиях.
18. Чем характеризуется утомление:
- А) отказом от работы;
 - Б) временным снижением работоспособности организма;
 - В) повышением ЧСС
19. Под силой как физическим качеством понимается:
- А) способность поднимать тяжелые предметы;
 - Б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
 - В) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений
20. Под техникой двигательных действий понимают:
- А) способ целесообразного решения двигательной задачи;
 - Б) способ организации движений при выполнении упражнений;
 - В) последовательность движений при выполнении упражнений
21. Выносливость человека зависит от:
- А) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
 - Б) быстроты двигательной реакции;
 - В) настойчивости, выдержки, умения терпеть
22. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
- А) тяжелая атлетика;
 - Б) гимнастика;
 - В) современное пятиборье
23. Физическая культура направлена на совершенствование:
- А) морально – волевых качеств людей;
 - Б) техники двигательных действий
 - В) природных физических свойств человека
24. Под выносливостью как физическим качеством понимается:
- А) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения;

- Б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению;
- В) способность сохранять заданные параметры работы
25. При развитии выносливости какая ЧСС вызывает поддерживающий режим:
- А) 110 – 130 уд./мин
- Б) 140 уд./мин
- В) 140 – 160 уд./мин
- Г) свыше 160 уд./мин
26. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе
- А) сила;
- Б) выносливость;
- В) ловкость;
- Г) быстрота;
27. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:
- А) охладить;
- Б) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу;
- В) нагреть, наложить теплый компресс
28. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:
- А) 1976г;
- Б) 1998г;
- В) 1980г;
29. Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:
- А) дельфин;
- Б) кроль на спине;
- В) брасс
- Г) кроль на груди
30. На Олимпийских играх 776г до н.э. атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
- А) 200м
- Б) двойной стадии
- В) одной стадии
31. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:
- А) стрельба
- Б) фехтование
- В) гимнастика
- Г) верховая езда
32. Укажите количество игроков волейбольной команды:
- А) 5
- Б) 6
- В) 7
33. Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:
- А) их выполняют медленно
- Б) в качестве отягощения используется собственный вес тела
- В) они вызывают значительное напряжение мышц.
34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:
- А) подвижных и спортивных игр
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
35. Укажите количество игроков в баскетбольной команде:
- А) 5
- Б) 6
- В) 7
36. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

- А) выполнение с мячом в руках одного шага
 - Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
 - В) выполнение с мячом в руках трех шагов
37. Укажите количество игроков футбольной команды:
- А) 7
 - Б) 9
 - В) 11
38. Укажите, каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:
- А) 1908г – Лондон
 - Б) 1912г – Стокгольм
 - В) 1920 – Антверпен
39. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме:
- А) Азия
 - Б) Австралия
 - В) Африка
 - Г) Америка
 - Д) Европа
40. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета (МОК)
- А) желтый
 - Б) синий
 - В) черный
 - Г) красный
 - Д) зеленый

III КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

- Оценка «5» ставится за правильное выполнение 37 и более заданий.
- Оценка «4» за правильное выполнение 31 - 36 заданий
- Оценка «3» за правильное выполнение 20 - 30 заданий
- Оценка «2» за правильное выполнение менее 20 заданий