

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Технологический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(ТИ НИЯУ МИФИ)

ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

34.02.01 «СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО»
(базовая подготовка)

Квалификация выпускника: **медицинская сестра/медицинский брат**

Форма обучения: **очная**

г. Лесной

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура» разработан на основе:

1. Приказ Министерства просвещения России от 04.07.2022 № 527 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.07.2022 N 69452);

2. Приказ Министерства просвещения России от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».

Фонд оценочных средств разработал:

Плешов А.В., преподаватель отделения СПО
ТИ НИЯУ МИФИ

Фонд оценочных средств одобрен

Ученым советом

Протокол № 2 от «29» марта 2024 г.

.

Оглавление

1. Паспорт фонда оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура».....	4
2. Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования по видам оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура».	7
3. Практические занятия по учебной дисциплине «ОУП.12 Физическая культура».....	100
4. Темы рефератов	10
5. Порядок проведения и содержание промежуточной аттестации –зачета с оценкой по учебной дисциплине «Физическая культура»	14
Медицинская группа- специальная	14
Медицинская группа- основная	14
6. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»	264

1. Паспорт фонда оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Общие положения:

Фонд оценочных средств (ФОС) — является неотъемлемой частью учебно-методического комплекса учебной дисциплины «ОУП.12 Физическая культура» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу данной дисциплины.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл и направлена на формирование физкультурно-оздоровительной деятельности. Преподавание дисциплины предполагает проведение лекционных и практических занятий, самостоятельную работу студентов (аудиторную и внеаудиторную).

1.3. Цели и задачи, планируемые результаты освоения дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование ЗОЖ и основ физической культуры личности. Весь процесс физического воспитания направлен на повышение уровня здоровья молодежи, от которого зависят её интеллектуальный и физический потенциал; работоспособность; формирование жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Задачи физического воспитания:

- сохранение и укрепление здоровья молодёжи;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- ознакомление с научно-практическими основами ЗОЖ и ролью физической культуры в становлении личности профессионала;
- формирование мотивационно-ценостного отношения к физической культуре, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие; развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре.
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование профилирующих психофизических способностей и личностных качеств;
- 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 во время занятий физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самозащиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Результатом освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы следующие общие компетенции (далее - ОК):

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного

развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в форме, предусмотренной учебным планом образовательной программы специальности – **зачет с оценкой**.

2. Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования по видам оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура».

№ п/п	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Устные оценочные средства			
1.	Собеседование, устный опрос	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
Письменные оценочные средства			
2.	Тест	Система стандартизованных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий
5.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде результатов теоретического анализа определенной учебно-исследовательской темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы для подготовки рефератов
а) Критерии и шкала оценивания ответов на устные вопросы			
№ п/п	Критерии оценивания		Оценка/зачет
1.	1) Правильно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) Обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) Излагает материал последовательно и правильно		Отлично
2.	Студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет		Хорошо
3.	Ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) Излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) Не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) Излагает материал непоследовательно и допускает ошибки		Удовлетворительно

4.	Студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, исказжающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал; отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом	Неудовлетворительно
----	---	---------------------

в) Критерии и шкала оценивания реферата

№ п/п	Критерии оценивания	Количество баллов
1.	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы	Отлично
2.	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы	Хорошо
3.	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы	Удовлетворительно
4.	Тема освоена лишь частично; допущены грубые ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод, тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы	Неудовлетворительно

в) Критерии и шкала оценивания практических заданий

1.	Выполнены все требования, выполнен объем физической нагрузки на оценку «5»	Отлично
2.	Основные требования к выполнению физического упражнения выполнены на оценку 5-4, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности выполнения	Хорошо
3.	Имеются существенные отступления от требований к выполнению физических упражнений, допущены фактические ошибки, объем физической нагрузки выполнен на оценку «4»	Удовлетворительно
4.	Допущены грубые ошибки в требованиях к выполнению физических упражнений, не выполнен объем физической нагрузки на оценку «3»	Неудовлетворительно

2.	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы	Хорошо
3.	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы	Удовлетворительно
4.	Тема освоена лишь частично; допущены грубые ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод, тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы	Неудовлетворительно

г) Критерии и шкала оценивания домашнего задания

№ п/п	Критерии оценивания	Количество баллов
1.	Задание выполнено полностью: цель домашнего задания успешно достигнута; основные понятия выделены; выделение особо значимой информации; работа выполнена в полном объёме	Отлично
2.	Задание выполнено: цель выполнения домашнего задания достигнута; наличие правильных эталонных ответов, однако работа выполнена не в полном объёме	Хорошо
3.	Задание выполнено частично: цель выполнения домашнего задания достигнута не полностью; многочисленные ошибки снижают качество выполненной работы	Удовлетворительно
4.	Задание не выполнено, цель выполнения домашнего задания не достигнута	Неудовлетворительно

3. Практические занятия по учебной дисциплине «ОУП.12 Физическая культура»

1.	Лёгкая атлетика
2.	Гимнастика
3.	Баскетбол
4.	Волейбол
5.	Лыжные гонки
6.	Атлетическая гимнастика
7.	Общефизическая подготовка

4. Темы рефератов

1.	Роль физической культуры в развитии человека
2.	Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности
3.	Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом
4.	Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5.	Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
6.	. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма
7.	Здоровье человека как феномен культуры
8.	Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения
9.	Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности.
10.	Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека
11.	Физическая культура в рекреации и реабилитации человека
12.	Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
13.	Классический, восстановительный и спортивный массаж
14.	Физическая культура и Олимпийское движение
15.	Методика занятий физической культурой с инвалидами и лицами с ослабленным здоровьем
16.	Основы рационального питания и контроля за весом тела
17.	Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
18.	Традиционные и восточные системы оздоровления человека
19.	Роль физических упражнений в режиме дня студентов
20.	Методика закаливания человека
21.	Основные приемы борьбы с вредными привычками
22.	Влияние осанки на здоровье человека
23.	Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья
24.	Утомление и восстановление организма
25.	Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.

26.	Методика использования дыхательной гимнастики
27.	Профессионально-прикладная физическая культура студентов профессионального различного профиля.
28.	Методика занятий адаптивной физической культуры (с инвалидами).
29.	Основы методики использования восстановительных средств, рационального питания и контроля за весом тела
30.	Аэробика для всех
31.	Понятие гиподинамии и меры по её предупреждению
32.	Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья
33.	Физическое развитие человека и методы его определения
34.	Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья
35.	Физические упражнения в режиме дня студента
36.	Особенности занятий физической культурой и спортом женщин
37.	Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья
38.	Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья
39.	Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения
40.	Рекомендации и основные противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании.
41.	Методы контроля за состоянием организма и оценки уровня физического здоровья при занятиях спортом
42.	Здоровье человека и его основные компоненты
43.	Основы здорового образа и стиля жизни
44.	Пульсовый режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.
45.	Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека
46.	Влияние осанки на здоровье человека
47.	Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека
48.	Азбука оздоровительного бега и ходьбы
49.	Главные заповеди в питании
50.	. Ожирение и его последствия на различные функции организма
51.	Гимнастика и зрение
52.	Стретчинг и методика занятий
53.	Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
54.	Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко
55.	Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова
56.	Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста
57.	Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста
58.	Рациональное питание и витаминная обеспеченность организма
59.	. Оптимальный вес и способы его сохранения
60.	Система двигательной активности по К. Куперу
61.	Физическая культура при заболеваниях органов пищеварения

62.	Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека
63.	Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии
64.	Виды и профилактика утомления
65.	Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению
66.	Основные средства по регулированию стресса и нервного напряжения
67.	Методика регуляции эмоционального состояния
68.	Комплексы физических упражнений для мужчин и женщин, ведущих сидячий образ жизни
69.	Вредные привычки и пути борьбы с ними
70.	Физические упражнения и восстановительные мероприятия при заболеваниях почек и мочевыводящих путей
71.	Основные направления государственной политики в области физической культуры и спорта на современном этапе. Федеральное и региональное законодательство по физической культуре и спорту.
72.	Суть и основные признаки физических упражнений. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).
73.	Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.
74.	Физическая культура и спорт в Античной Греции. Физическая культура и спорт в Античном Риме. Физическая культура и спорт в Европейском Средневековье.
75.	Физическая культура и спорт у народов России
76.	Олимпийские игры: история и современность
77.	Нормы двигательной активности человека
78.	Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Правила выбора и применения упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы.
79.	Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов
80.	Физиологический механизм активного отдыха. Физиологическая характеристика отдельных состояний человека, возникающих при физкультурноспортивной деятельности.
81.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
82.	Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни
83.	Параметры (компоненты) физических нагрузок, применяемых при физкультурно-оздоровительных занятиях
84.	Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни
85.	Вредные привычки и здоровье. Влияние курения на здоровье и продолжительности жизни. Курение и мозговой кровоток. Способы преодоления курения.
86.	Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
87.	Краткая характеристика основных физкультурно-оздоровительных систем (аэробика,

	ритмическая гимнастика, шейпинг, «тысяча движений» по Н.М. Амосову, атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастики и т.д.)
88.	Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом, его содержание
89.	. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля
90.	Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
91.	Использование различных форм занятий физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
92.	Оздоровление дыхательной системы с помощью физических упражнений
93.	Физические упражнения при нервно-психических заболеваниях
94.	Методика применения физических упражнений при заболеваниях эндокринной системы и обмена веществ
95.	Особенности применения физических упражнений при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

5. Порядок проведения и содержание промежуточной аттестации –зачета с оценкой по учебной дисциплине «Физическая культура»

Медицинская группа- специальная

Форма контроля: решение практических заданий, собеседование

Последовательность выполнения: решение практических заданий, ответ на теоретические вопросы

Максимальное время выполнения: 30 минут

Методика и критерии оценки:

«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.

«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий содержат ошибки.

«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 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. Отказ от ответа.

Медицинская группа- основная

1. Практическое выполнение теста (норматива) по физической культуре.
2. Практическое выполнение комплекса упражнений.
- 4.2. Таблица № 5. Тестирование.

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тест	Оценка		
	5	4	3
Бег на дистанцию 100 м, с	16.0	17.0	18.7
Бег на дистанцию 2000м, мин, с	11.0	13.0	Без учета времени
Бег на лыжах на дистанцию 3000м, мин, с	19.00	21.00	Без учета времени
Приседание на одной ноге с опорой на стену, раз на каждой ноге	8	6	4
Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	190	175	160
Бросок набивного мяча массой 1кг из-за головы, м	10,5	6,5	5,0

Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине, раз	20	10	5
Координационный тест – челночный бег 3х10м, с	8,4	9,3	9,7
Гимнастические комплексы упражнений, баллов по 10-балльной системе: -утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тест	Оценка		
	5	4	3
Бег на дистанцию 100 м, с	13.8	14.0	14.6
Бег на дистанцию 3000м, мин, с	12.30	14.00	Без учета времени
Бег на лыжах на дистанцию 5000м, мин, с	25.50	27.20	Без учета времени
Приседание на одной ноге с опорой на стену, раз на каждой ноге	10	8	5
Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	230	210	190
Бросок набивного мяча массой 2кг из-за головы, м	9,5	7,5	6,5
Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине, раз	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	9	7
Координационный тест – челночный бег 3х10м, с	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины, раз	7	5	3
Гимнастические комплексы упражнений, баллов по 10-балльной системе: -утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

Типовые практические задания к промежуточной аттестации учебной дисциплины «Физическая культура»:

1. Выполнение комплексов упражнений различной направленности;
2. Выполнение построений, перестроений различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов;

3. Выполнение упражнений для тренировки основных групп мышц: рук и плечевого пояса, ног, живота (пресс) и спины.
4. Показ фрагмента занятия игры волейбол, баскетбол.
5. Подача в волейболе (нижняя и верхняя) по указанным зонам, приём мяча, передача мяча, игра в нападении.
6. Баскетбол. Ведение мяча с броском по кольцу. Штрафные броски.
7. Показ фрагмента занятия игры волейбол, баскетбол.
8. Подача в волейболе (нижняя и верхняя) по указанным зонам, приём мяча, передача мяча, игра в нападении.
9. Баскетбол. Ведение мяча с броском по кольцу. Штрафные броски.

Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации учебной дисциплины «Физическая культура»:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<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 во время занятий физическими упражнениями; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы самозащиты и самообороны, страховки и самостраховки; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения; – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой – использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,

	развитие и совершенствование профилирующих психофизических способностей и личностных качеств
	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни - принципы командной работы, коммуникация и взаимопомощь в коллективе.
Реализующие дисциплины	ОУП.12 Физическая культура – 1, 2 семестр

№ п/п	Задания	Ответы	Время выполнения
ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде			
1.	<p><i>Прочтите текст и выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа</i></p> <p>Выберите содержание термина «Физическая культура»:</p> <p>а) отдельные стороны двигательных способностей человека;</p> <p>б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации</p> <p>в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.</p> <p>г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств</p>	В	2 мин
2.	<p><i>Прочтите текст и выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа</i></p> <p>Как называется вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях?</p> <p>а) физической подготовкой;</p> <p>б) физической культурой;</p> <p>в) физкультурным образованием;</p> <p>г) физическим воспитанием</p>	Г	2 мин
3.	<p><i>Прочтите текст и выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа</i></p>	Б	2 мин

	<p><i>Спорт – это...</i></p> <p>а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;</p> <p>б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;</p> <p>в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;</p> <p>г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека</p>		
4.	<p><i>Прочтите текст и выберите букву, соответствующуюциальному варианту ответа</i></p> <p><i>Какие функции относятся к специфическим функциям физической культуры?</i></p> <p>а) эмоционально-зрелищная б) соревновательная в) познавательная г) досуга</p>	Б	2 мин
5.	<p><i>Прочтите текст и выберите букву, соответствующуюциальному варианту ответа</i></p> <p><i>Физическое совершенство – это</i></p> <p>а) наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность; б) гармоничное телосложение; в) высшая степень подготовленности – спортивная форма; г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.</p>	А	2 мин
6.	<p><i>Прочтите текст и запишите ответ</i></p> <p>Назовите основной принцип, лежащий в основе успешной командной работы в физической культуре.</p>	Например: Взаимовыручка, взаимопонимание, поддержка.	3 мин
7.	<p><i>Прочтите текст и запишите ответ</i></p> <p>Перечислите два основных качества, необходимых спортсмену для работы в команде.</p>	Например: ответственность, коммуникабельность, дисциплинированность, уважение к другим.	3 мин

8.	<p><i>Прочтите текст и выберите букву, соответствующую мобильному варианту ответа</i></p> <p>Укажите цель физического воспитания в вузе:</p> <p>а) выполнение государственных образовательных стандартов;</p> <p>б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;</p> <p>в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;</p> <p>г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов</p>	Б	2 мин
9.	<p><i>Прочтите текст и запишите ответ</i></p> <p>Какие стратегии используются для решения конфликтных ситуаций в команде?</p>	Например: общение, компромисс, переговоры, посредничеств о.	4 мин
10.	<p><i>Прочтите текст и выберите букву, соответствующуюциальному варианту ответа</i></p> <p>Какая характеристика важна для уверенного успеха команды?</p> <p>А) постоянные изменения состава;</p> <p>Б) отсутствие ответственности у состава команды;</p> <p>В) высокий уровень коммуникации и понимания между игроками;</p> <p>Г) минимальное количество тренировок.</p>	В	2 мин
11.	<p><i>Прочтите текст и выберите букву, соответствующую мобильному варианту ответа</i></p> <p>Термин рекреация означает:</p> <p>а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;</p> <p>б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;</p> <p>в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;</p> <p>г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.</p>	В	2 мин
12.	<p><i>Прочтите текст и выберите букву, соответствующую мобильному варианту ответа</i></p> <p>Если члены команды чувствуют недостаток внимания, как это отразится на их мотивации?</p> <p>А) мотивация снизится;</p> <p>Б) она поднимется;</p> <p>В) останется без изменений;</p> <p>Г) игроки станут еще более активными.</p>	А	2 мин
13.	<p><i>Прочтите текст и выберите букву, соответствующую мобильному варианту ответа</i></p> <p>Что помогает поддерживать высокий моральный дух в команде?</p> <p>А) подчеркивание индивидуальных достижений;</p> <p>Б) признание заслуг каждого участника команды;</p> <p>В) безразличие к успехам товарищей;</p> <p>Г) ограничение общения между участниками.</p>	Б	2 мин

14.	<p><i>Прочтите текст и выберите букву, соответствующуюциальному варианту ответа</i></p> <p>Когда участники команды сталкиваются с разногласиями, лучшее решение – это...</p> <p>А) избегать решения проблемы; Б) ожидать, пока проблема исчезнет сама собой; В) решать проблему конструктивным диалогом; Г) принудить одну сторону принять точку зрения другой.</p>	В	2 мин														
15.	<p><i>Прочтите текст и выберите букву, соответствующуюциальному варианту ответа</i></p> <p>Как правильно распределяются обязанности в хорошо организованной команде?</p> <p>А) каждому участнику поручается одинаковая задача; Б) обязанности распределяются индивидуально в зависимости от способностей игрока; В) роли выбираются случайным образом; Г) только капитан поручает, кому какую работу поручить.</p>	Б	2 мин														
16.	<p><i>Прочтите текст и выберите букву, соответствующуюциальному варианту ответа</i></p> <p>Укажите конечную цель спорта:</p> <p>а) физическое совершенствование человека; б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся; в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей; г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.</p>	В	2 мин														
17.	<p><i>Прочтите текст и выберите букву, соответствующуюциальному варианту ответа</i></p> <p>Командная работа улучшает спортивные показатели благодаря:</p> <p>А) равномерному распределению нагрузки; Б) увеличению мотивации участников; В) созданию дружеской атмосферы; Г) все вышеперечисленное.</p>	Г	2 мин														
18.	<p><i>Прочтите текст и установите соответствие.</i></p> <p>Установите соответствие между терминами и их описанием, подобрав к каждой позиции, данной в левом столбце, соответствующую позицию из правого столбца</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center; padding: 2px;">Термин</th> <th style="text-align: center; padding: 2px;">Описание</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 2px;">А) команда</td> <td style="padding: 2px;">1) группа лиц, объединенных общими целями и организованных для выполнения определенных задач</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Б) руководство</td> <td style="padding: 2px;">2) Совместная работа двух или более субъектов, направленная на достижении общей цели</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">В) сотрудничество</td> <td style="padding: 2px;">3) деятельность по управлению группой людей.</td> </tr> </tbody> </table>	Термин	Описание	А) команда	1) группа лиц, объединенных общими целями и организованных для выполнения определенных задач	Б) руководство	2) Совместная работа двух или более субъектов, направленная на достижении общей цели	В) сотрудничество	3) деятельность по управлению группой людей.	<table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-right: 10px;"> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">А</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">Б</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">В</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">1</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">3</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">2</td> </tr> </table>	А	Б	В	1	3	2	4 мин
Термин	Описание																
А) команда	1) группа лиц, объединенных общими целями и организованных для выполнения определенных задач																
Б) руководство	2) Совместная работа двух или более субъектов, направленная на достижении общей цели																
В) сотрудничество	3) деятельность по управлению группой людей.																
А	Б	В															
1	3	2															
19.	<p><i>Прочтите текст и установите соответствие.</i></p> <p>Установите соответствие между терминами и их описанием, подобрав к каждой позиции, данной в левом столбце, соответствующую позицию из правого столбца</p>	<table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-right: 10px;"> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">А</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">Б</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">В</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">2</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">3</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">1</td> </tr> </table>	А	Б	В	2	3	1	4 мин								
А	Б	В															
2	3	1															

	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Термин</th><th>Описание</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А) поддержка</td><td>1) способность предлагать новые идеи и предпринимать самостоятельные шаги для достижения целей</td></tr> <tr> <td>Б) атмосфера</td><td>2) действия, направленные на оказание помощи другому лицу в достижении его целей</td></tr> <tr> <td>В) инициатива</td><td>3) общий настрой и характер межличностных отношений в коллективе</td></tr> </tbody> </table>	Термин	Описание	А) поддержка	1) способность предлагать новые идеи и предпринимать самостоятельные шаги для достижения целей	Б) атмосфера	2) действия, направленные на оказание помощи другому лицу в достижении его целей	В) инициатива	3) общий настрой и характер межличностных отношений в коллективе		
Термин	Описание										
А) поддержка	1) способность предлагать новые идеи и предпринимать самостоятельные шаги для достижения целей										
Б) атмосфера	2) действия, направленные на оказание помощи другому лицу в достижении его целей										
В) инициатива	3) общий настрой и характер межличностных отношений в коллективе										
20.	<p><i>Прочитайте текст и установите соответствие.</i></p> <p>Установите соответствие между терминами и их описанием, подобрав к каждой позиции, данной в левом столбце, соответствующую позицию из правого столбца</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Термин</th><th>Описание</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А) решительность</td><td>1) итог, полученный в следствии предпринятых действий и усилий</td></tr> <tr> <td>Б) работа в команде</td><td>2) сотрудничество группы людей, направленное на достижение общих целей</td></tr> <tr> <td>В) результат</td><td>3) свойство характера, проявляющееся в быстром принятии решений и действиях</td></tr> </tbody> </table>			Термин	Описание	А) решительность	1) итог, полученный в следствии предпринятых действий и усилий	Б) работа в команде	2) сотрудничество группы людей, направленное на достижение общих целей	В) результат	3) свойство характера, проявляющееся в быстром принятии решений и действиях
Термин	Описание										
А) решительность	1) итог, полученный в следствии предпринятых действий и усилий										
Б) работа в команде	2) сотрудничество группы людей, направленное на достижение общих целей										
В) результат	3) свойство характера, проявляющееся в быстром принятии решений и действиях										
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности											
1	<p><i>Прочитайте текст и выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа.</i></p> <p>Функциональные системы организма – это:</p> <p>а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию;</p> <p>б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию;</p> <p>в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.</p>	A	2 мин								
2	<p><i>Прочитайте текст и запишите ответ</i></p> <p>Как называется питание с учетом потребностей?</p>	Рациональное питание	3 мин								
3	<p><i>Прочитайте текст и выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа.</i></p> <p>Дайте определению термину «Здоровый образ жизни».</p> <p>а) активизация резервных возможностей человека</p> <p>б) типичные формы повседневной жизни</p> <p>в) активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья</p>	B	2 мин								
4	<p><i>Прочитайте текст и выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа.</i></p> <p>К чему приводит ограничение физической нагрузки?</p> <p>а) к снижению умственной работоспособности</p>	A	2 мин								

	б) к повышению умственной работоспособности в) к снижению травматизма																
5	<p><i>Прочтайте текст и выберите букву, соответствующуюциальному варианту ответа.</i></p> <p>От чего зависит проявление ловкости?</p> <p>а) от длины конечностей б) от функции продолговатого мозга в) от координации движений</p>	В	2 мин														
6	<p><i>Прочтайте текст и выберите буквы, соответствующиециальному варианту ответа.</i></p> <p>Выберите две группы способов передвижения на лыжах:</p> <p>а) коньковые лыжные хода б) беговые лыжные хода в) скользящие лыжные хода г) классические лыжные хода</p>	А,Г	2 мин														
7	<p><i>Прочтайте текст и выберите буквы, соответствующиециальному варианту ответа.</i></p> <p>Какие два основных направления реализуются в процессе физического воспитания?</p> <p>а) общеподготовительное б) образовательное в) специализированное г) специфические</p>	А,В	2 мин														
8	<p><i>Прочтайте текст и выберите буквы, соответствующиециальному варианту ответа.</i></p> <p>Какие показатели относятся к антропометрическим?</p> <p>а) рост б) вес в) ЧСС г) артериальное давление</p>	А,Б	2 мин														
9	<p><i>Прочтайте текст и установите соответствие.</i></p> <p>Установите соответствие между названием и содержанием, подобрав к каждой позиции, данной в левом столбце, соответствующую позицию из правого столбца</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Название</th> <th>Содержание</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А) Игровые действия</td> <td>1) комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию</td> </tr> <tr> <td>Б) Игровая ситуация</td> <td>2) специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры</td> </tr> <tr> <td>В) Игровые приёмы</td> <td>3) расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени</td> </tr> </tbody> </table>	Название	Содержание	А) Игровые действия	1) комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию	Б) Игровая ситуация	2) специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры	В) Игровые приёмы	3) расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени	<table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>3</td> <td>2</td> </tr> </table>	А	Б	В	1	3	2	4 мин
Название	Содержание																
А) Игровые действия	1) комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию																
Б) Игровая ситуация	2) специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры																
В) Игровые приёмы	3) расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени																
А	Б	В															
1	3	2															
10	<p><i>Прочтайте текст и установите соответствие.</i></p> <p>Установите соответствие между названием вида спорта и его содержанием, подобрав к каждой позиции, данной в левом столбце, соответствующую позицию из правого столбца</p> <p>соответствие названий с их содержанием:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Вид спорта</th> <th>Содержание</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А) Плавание</td> <td>1) одновременно и соревнование, и</td> </tr> </tbody> </table>	Вид спорта	Содержание	А) Плавание	1) одновременно и соревнование, и	<table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1</td> <td>3</td> </tr> </table>	А	Б	В	2	1	3	4 мин				
Вид спорта	Содержание																
А) Плавание	1) одновременно и соревнование, и																
А	Б	В															
2	1	3															

		разновидность тренировки в видах спорта, включающих компоненты бега или выносливости		
	Б) Бег	2) способность человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении		
	В) Гимнастика	3) система физических упражнений, способствующих общему развитию организма и укреплению здоровья		
11	<i>Прочтите текст и установите последовательность.</i> Определить последовательность построения комплекса общеразвивающих упражнений: 1) упражнения, улучшающие подвижность в суставах 2) повороты, наклоны, круговые движения туловища 3) упражнения для мышц шеи, плеч и рук <i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i>		3 2 1	2 мин
12	<i>Прочтите текст и установите последовательность.</i> Определите последовательность упражнений утренней гимнастики: 1) упражнения для мышц туловища 2) упражнения на потягивание 3) дыхательные упражнения 4) упражнения для мышц ног <i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i>		2 3 1 4	3 мин
13	<i>Прочтайте текст и запишите ответ.</i> Как называется совокупность гимнастических упражнений, воспитывающих ловкость, силу, выносливость?		атлетика	3 мин
14	<i>Прочтайте текст и запишите ответ.</i> Как называется спортивный инвентарь, предназначенный для передвижения по льду?		коньки	2 мин
15	<i>Прочтайте текст и запишите развернутый ответ:</i> Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений, обозначается как?		Силовая выносливость	3 мин
16	<i>Прочтайте текст и выберите букву, соответствующуюциальному варианту ответа.</i> Чем отличается спортивная секция от фитнес-клуба? а) цели подготовки участников б) количество занимающихся в) месторасположением помещений г) расписание тренировок		A	2 мин

17	<p><i>Прочтите текст и запишите развернутый ответ:</i></p> <p>Опишите порядок организации самостоятельных занятий физической культурой дома.</p>	<p>Например: Сначала определяется цель занятий, составляется индивидуальный график тренировок, выбираются подходящие упражнения и режим питания, обеспечиваются условия безопасности.</p>	5 мин														
18	<p><i>Прочтите текст и запишите развернутый ответ:</i></p> <p>Какие факторы влияют на выбор формы занятий физической культурой?</p>	<p>Например: Возраст, состояние здоровья, личные предпочтения, доступность спортивного оборудования, уровень начальной физической подготовки.</p>	5 мин														
19	<p><i>Прочтайте текст и выберите букву, соответствующуюциальному варианту ответа.</i></p> <p>Что такое спортивный туризм?</p> <p>а) путешествия исключительно пешком б) вид туристической активности, включающей спортивные элементы в) изучении истории разных стран посредством занятий спортом г) экстремальное скалолазание</p>	Б	2 мин														
20	<p><i>Прочтите текст и установите соответствие.</i></p> <p>Установите соответствие между названием и содержанием, подобрав к каждой позиции, данной в левом столбце, соответствующую позицию из правого столбца</p> <table border="1" data-bbox="244 1574 1061 1947"> <thead> <tr> <th data-bbox="244 1574 505 1769">Название</th> <th data-bbox="505 1574 1061 1769">Содержание</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="244 1769 505 1947">А) Утренняя зарядка</td> <td data-bbox="505 1769 1061 1947">1) совершенствует командное взаимодействие</td> </tr> <tr> <td data-bbox="244 1947 505 1987">Б) Бег трусцой</td> <td data-bbox="505 1947 1061 1987">2) способствует пробуждение тела утром;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="244 1987 505 2005">В) Игра в футбол</td> <td data-bbox="505 1987 1061 2005">3) способствует укреплению сердечно-сосудистой системы и сердечной мышцы.</td> </tr> </tbody> </table>	Название	Содержание	А) Утренняя зарядка	1) совершенствует командное взаимодействие	Б) Бег трусцой	2) способствует пробуждение тела утром;	В) Игра в футбол	3) способствует укреплению сердечно-сосудистой системы и сердечной мышцы.	<table border="1" data-bbox="1061 1574 1290 1641"> <tr> <td data-bbox="1061 1574 1109 1619">A</td> <td data-bbox="1109 1574 1156 1619">B</td> <td data-bbox="1156 1574 1204 1619">V</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1061 1619 1109 1641">2</td> <td data-bbox="1109 1619 1156 1641">3</td> <td data-bbox="1156 1619 1204 1641">1</td> </tr> </table>	A	B	V	2	3	1	4 мин
Название	Содержание																
А) Утренняя зарядка	1) совершенствует командное взаимодействие																
Б) Бег трусцой	2) способствует пробуждение тела утром;																
В) Игра в футбол	3) способствует укреплению сердечно-сосудистой системы и сердечной мышцы.																
A	B	V															
2	3	1															

Критерии и шкала оценивания результатов

№ п/п	Тестовые нормы, % правильных ответов	Оценка
1	90-100 %	отлично
2	75-89 %	хорошо
3	50-74 %	удовлетворительно
4	менее 50 %	неудовлетворительно

6. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, рефератов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	- защита практических занятий; - тестирование - самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия
использовать по назначению спортивный инвентарь, оборудование, спортивные тренажёры и снаряды. Выбирать нужные упражнения и контролировать физическую нагрузку для достижения поставленных целей	- защита практических занятий; - тестирование самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия
Усвоенные знания:	
Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	- реферат - собеседование
основы здорового образа жизни человека;	- реферат - собеседование
строение тела человека	- реферат - собеседование