

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия»  
Агроколледж

УТВЕРЖДЕН на заседании агроколледжа  
«31» августа 2023 г., протокол № 1  
Директор агроколледжа Т.Б. Шайдулина



(подпись)

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для студентов СПО по всем направлениям подготовки

Разработчик: Локтев А.Н.



Кемерово 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ	3
ОЦЕНИВАНИЯ.....	
1.1 Перечень компетенций .....	3
1.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования.....	4
1.3 Описание шкал оценивания .....	7
1.4 Общая процедура и сроки проведения оценочных мероприятий ....	8
2. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ .....	9
2.1 Текущий контроль знаний студентов .....	9
2.2 Промежуточная аттестация.....	15
2.3 Типовой вариант тестирования .....	18
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ .....	24

# **1. ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ**

## **1.1 Перечень компетенций**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 2: Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3: Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6: Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

### 1.3 Описание шкал оценивания

Для оценки составляющих компетенции при **текущем контроле и промежуточной аттестации** используется балльно-рейтинговая система оценок. При оценке контрольных мероприятий преподаватель руководствуется критериями оценивания результатов обучения (таблица 1), суммирует баллы за каждое контрольное задание и переводит полученный результат.

Таблица 2 - Сопоставление оценок когнитивных дескрипторов с результатами освоения программы дисциплины

Балл	Соответствие требованиям критерия	Выполнение критерия	Вербальный аналог	
1	2	3	4	
5	результат, содержащий полный правильный ответ, полностью соответствующий требованиям критерия	85,0-100,0% от максимального количества баллов	отлично	Зачтено
4	результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – более 75,0%) или ответ, содержащий незначительные неточности, т.е. ответ, имеющий незначительные отступления от требований критерия	75,0-84,9% от максимального количества баллов	хорошо	
3	результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – до 75,0%) или ответ, содержащий незначительные неточности, т.е. ответ, имеющий незначительные отступления от требований критерия	70,0-74,9% от максимального количества баллов	удовлетворительно	
2	результат, содержащий неполный правильный ответ, содержащий значительные неточности, ошибки (степень полноты ответа – менее 70,0%)	до 70,0% от максимального количества баллов	неудовлетворительно	Незачтено
1	неправильный ответ (ответ не по существу задания) или отсутствие ответа, т.е. ответ, не соответствующий полностью требованиям критерия	0,0% от максимального количества баллов		

#### 1.4 Общая процедура и сроки проведения оценочных мероприятий

Оценивание результатов обучения студентов по дисциплине осуществляется по регламентам текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы студентов. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине.

Свой фактический рейтинг студент может отслеживать в системе электронного обучения Кемеровского ГСХИ (журнал оценок) <http://moodle.ksai.ru/course/index.php?categoryid=2682>. При возникновении спорной ситуации, оценка округляется в пользу студента (округление до десятых).

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины (или её части). Форма промежуточной аттестации по дисциплине определяется рабочим учебным планом.

Итоговая оценка определяется на основании таблицы 2.

Организация и проведение промежуточной аттестации регламентируется внутренними локальными актами.

##### **Классическая форма сдачи собеседование**

Собеседование проводится в учебных аудиториях института. Студент случайным образом выбирает билет. Для подготовки к ответу студенту отводится 45 минут. Экзаменатор может задавать студентам дополнительные вопросы по программе дисциплины.

Во время подготовки, использование конспектов лекций, методической литературы, мобильных устройств связи и других источников информации запрещено. Студент, уличенный в списывании, удаляется из аудитории и в зачетно-экзаменационную ведомость ставится «неудовлетворительно». В случае добровольного отказа отвечать на вопросы билета, преподаватель ставит в ведомости оценку «неудовлетворительно».

Студенты имеют право делать черновые записи только на черновиках выданных преподавателем.

Проверка теста выполняется автоматически, результат сообщается студенту сразу после окончания тестирования.

Итоговый тест состоит из 20 вопросов, скомпонованных случайным образом. Время тестирования 40 минут.

Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

## 2. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ

### 2.1 Текущий контроль знаний студентов

#### Комплект вопросов для собеседования для основной группы

##### 1 курс

1. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
2. Личная гигиена и закаливание
3. Внешняя среда – природные и социально-экологические факторы (их влияние на организм и жизнедеятельность).
4. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям.
5. Национальные виды спорта. Нетрадиционные виды спорта.
6. Влияние различных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
7. Зоны относительной мощности в циклических видах спорта.
8. Значение мышечной релаксации (расслабление).
9. Основные средства физического воспитания (классификация).
10. Основные этапы обучения движениям.
11. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.
12. Формы и методы психорегуляции в учебной и спортивной видах деятельности.
13. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
14. Объективные и субъективные методы самоконтроля.
15. Особенности ППФП студентов на учебных занятиях и во внеурочное время.
16. Профилактические комплексы физических упражнений для работников умственного труда и студентов технического вуза.

Темы, связанные с изучением избранного вида спорта:

#### **Баскетбол:**

1. История возникновения и развития баскетбол.
2. Сборная России (СССР) в чемпионатах мира, Европы.
3. Сборная России (СССР) на Олимпийских играх.
4. Основные приемы техники нападения.
5. Основные приемы техники защиты.
6. Тактика данного вида спорта: основные системы игры в защите (личная, смешанная, прессинг).
7. Тактика данного вида спорта: основные системы игры в нападении.
8. Тактика данного вида спорта: основные системы игры в защите (зонная, зонный прессинг).
9. Правила соревнований по видам спорта.
10. Психологическая подготовка занимающихся спортивными играми.
11. Первая помощь при травмах.
12. Влияние спортивных игр на организм занимающихся.
13. Специальная разминка при занятиях спортивными играми.
14. Организация и проведение соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол).
15. Судейство соревнований по видам спорта.

#### **Волейбол:**

1. История возникновения и развития волейбола, основные этапы становления волейбола как вида спорта в России.
2. Развитие волейбола на современном этапе.
3. Сборная России (СССР) на Олимпийских играх.
4. Основные приемы техники нападения.
5. Основные приемы техники защиты.
6. Тактика игры в волейбол: тактика защитных действий.
7. Тактика игры в волейбол: тактика нападения.
8. Правила соревнований по волейболу.
9. Психологическая подготовка волейболистов.
10. Первая помощь при травмах.
11. Влияние волейбола на организм занимающихся.
12. Специальная разминка во время занятий волейболом.
13. Организация и проведение соревнований по волейболу (волейбол, баскетбол, футбол).
14. Судейство соревнований по волейболу.
15. Физическая подготовка волейболистов.
16. Техническая подготовка волейболистов.
17. Тактическая подготовка волейболистов.
18. Методы саморегуляции и восстановления, применяемые в волейболе.
19. Методы закаливания организма спортсмена.
20. Методы обучения основным приемам игры волейболиста в защите.
21. Методы обучения основным приемам игры волейболиста в нападении.
22. Тренажерные устройства в подготовке волейболиста.

## 2 курс

### **Аэробика:**

1. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на организм занимающихся.
2. Закаливание организма.
3. Подвижные игры на занятиях физической культурой.
4. Комплекс упражнений для занятий аэробикой.
5. Комплекс общеразвивающих упражнений для различных групп мышц.
6. Первая помощь при травмах и несчастных случаях.
7. Комплекс производственной гимнастики.
8. Восстановление после физических нагрузок.
9. Развитие общей выносливости.
10. Первая помощь при травмах.
11. Психологическая подготовка спортсмена.
12. Профессионально важные физические качества будущих специалистов.
13. Развитие гибкости.
14. Развитие чувства ритма.
15. Воздействие музыки на организм занимающихся.

### **Борьба «Самбо»:**

1. История развития борьбы самбо и основные этапы становления борьбы самбо как вида спорта в России. Развитие борьбы самбо на современном этапе.
2. Оздоровительное значение борьбы самбо.
3. Основные термины, используемые в борьбе самбо.
4. Травматизм и профилактика травматизма в борьбе самбо.
5. Техника борьбы самбо в стойке
6. Техника борьбы самбо в партере.
7. Силовая подготовка борцов самбистов.
8. Развитие основных физических качеств в борьбе самбо.
9. Основные методы обучения и тренировки в борьбе самбо.
10. Тактическая подготовка в борьбе самбо. Виды тактики.
11. Классификация приемов в борьбе самбо.
12. Правила борьбы самбо. Судейство.
13. Выдающиеся борцы-самбисты.
14. Боевое самбо.
15. Круговая тренировка в подготовке борцов.

## 3 курс

### **Силовое троеборье:**

1. Силовые виды спорта – место в системе студенческого спорта и физической культуры.
2. Основные понятия, характеризующие силовые виды спорта.
3. История развития силовых видов спорта в России и в Омске.
4. Место силовых видов спорта в системе физического воспитания.
5. Правила соревнований в силовых видах спорта. Оборудование и инвентарь на занятиях.
6. Основы тренировки по силовому троеборью.
7. Самоконтроль за занимающимися силовым троеборьем.
8. Характеристика и особенности проведения соревнований по силовому троеборью. Определение результатов соревнований.
9. Личная гигиена и закаливание.
10. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям.
11. Объективные и субъективные методы самоконтроля.
12. Организм, как единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система.
13. Средства развития силы в пауэрлифтинге.
14. Основные методы развития силы.
15. Принципы построения тренировочных программ.
16. Составление целостных тренировочных программ.

### **Льжжные гонки:**

1. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
2. Личная гигиена и закаливание
3. Внешняя среда – природные и социально-экологические факторы (их влияние на организм и жизнедеятельность).
4. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям.
5. Национальные виды спорта. Нетрадиционные виды спорта.
6. Влияние различных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
7. Зоны относительной мощности в циклических видах спорта.
8. Значение мышечной релаксации (расслабление).

9. Основные средства физического воспитания (классификация).
10. Основные этапы обучения движениям.
11. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.
12. Формы и методы психорегуляции в учебной и спортивной видах деятельности.
13. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
14. Объективные и субъективные методы самоконтроля.
15. Особенности ППФП студентов на учебных занятиях и во внеурочное время.
16. Профилактические комплексы физических упражнений для работников умственного труда и студентов технического вуза.

17. Этапы планирования.

Легкая атлетика:

1. Здоровье человека и факторы его определяющие.
2. Средства физической культуры в профилактике заболеваний.
3. Воздействие природных факторов на организм человека.
4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности человека.
5. История возникновения и развития вида спорта (по выбору).
6. История возникновения и развития Олимпийских Игр.
7. Методика развития выносливости.
8. Средства и методы развития силовых способностей.
9. Скоростные способности и методика их развития.
10. Методика развития гибкости.
11. Координационные способности и методика их развития.
12. Общая физическая подготовка.
13. Специальная физическая подготовка в виде спорта (по выбору).
14. Методика профессионально-прикладной физической подготовки.
15. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Комплект вопросов для собеседования для специальной (медицинской) группы**

##### **1 курс 1 семестр.**

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.
2. Основные понятия физической культуры:
  - а) физическое воспитание; б) физическое развитие; в) физическая подготовленность; г) психофизическая совершенствование; д) физическое совершенствование; е) профессионально-прикладная подготовка.
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
4. Правовые основы физической культуры.
5. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе.
6. Распределение студентов по учебным отделениям.
7. Требования к студентам по дисциплине «Физическая культура».
8. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
9. Содержание учебных занятий по физической культуре (теоретический и практический контроль).
10. Учебный и внеучебный формы физического воспитания студентов.
11. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
12. Организм человека как единая система.
13. Объем вещества и энергии в организме человека.
14. Понятие об энергетическом балансе.
15. Гиподинамия и гипокинезия, их последствия.
16. Утомление и его виды.
17. Оценка утомления по субъективным показателям.
18. Опорно-двигательный аппарат, его функциональные изменения без достаточных движений и под воздействием физической культуры.
19. Сердечно-сосудистая система без достаточных движений и под воздействием физической культуры.
20. Дыхательная система без достаточных движений и под воздействием физической культуры.
21. Органы пищеварения и выделения, прием пищи при занятии физической культурой.
22. Характеристика предстартового состояния, вработывания «мертвой точки», «второго дыхания».

##### **1 курс 2 семестр.**

1. Понятие «здоровья», его содержание и критерии.
2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие.
3. Режим труда и отдыха.
4. Место физической культуры в здоровом образе жизни.
5. Основы рационального питания.
6. Вес тела как показатель здоровья.
7. Элементы личной гигиены.
8. Гигиенические основы закаливания воздухом, водой, солнцем.
9. Вредные привычки и их влияние на здоровье.



10. Врачебный контроль как условие доступа к занятием физической культурой.
11. Задачи врачебно-педагогических наблюдений.
12. Причины травматизма на занятиях по физической культуре и их профилактика.
13. Отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и методика их проведения.
14. Самоконтроль, его цель и задачи.
15. Субъективные показатели самоконтроля и их характеристика.
16. Объективные показатели самоконтроля и их характеристика.
17. Самоконтроль за функциональным состоянием по показателям ЧСС.
18. Методика самоконтроля по показателям ортостатических проб.
19. Проба Штанге.
20. Проба Генчи.
21. Дневник самоконтроля.

#### **2 курс 3 семестр.**

1. Психофизиологические особенности труда студентов.
2. Изменения состояния организма студентов под влиянием условий обучения.
3. Особенности бюджета времени студентов.
4. Изменения работоспособности в течение рабочего дня.
5. Изменения работоспособности в течение учебной недели.
6. Изменения работоспособности в течение учебного года.
7. Основные условия продуктивности учебной работы.
8. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии.
9. Характеристика «малых форм» физической культуры и их использование в режиме труда студентов.
10. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов.
11. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
12. Специальная физическая подготовка.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Методы физического воспитания.
15. Методы регламентированного управления.
16. Игровой метод.
17. Соревновательный метод.
18. Использование словесных методов.
19. Этапы обучения движения.
20. Общие положения воспитания физических качеств.
21. Воспитание силы.
22. Воспитание быстроты.
23. Воспитание выносливости.
24. Воспитание гибкости, ловкости.
25. Интенсивность физических нагрузок.

#### **2 курс 4 семестр.**

1. Основные мотивации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Методика самостоятельных занятий ходьбой и бегом.
4. Методика самостоятельных занятий плаванием.
5. Методика самостоятельных занятий на лыжах.
6. Методика самостоятельных занятий аэробикой и атлетической гимнастики.
7. Особенности занятий для женщин.
8. Планирование самостоятельных занятий.
9. Пульсовой режим при самостоятельных занятиях.
10. Определение понятия «Спорт».
11. Массовый спорт, его цели и задачи.
12. Студенческий спорт, его организационные особенности.
13. Спорт в высшем учебном заведении.
14. Особенности организации учебных занятий в спортивном отделении.
15. Спортивные студенческие соревнования.
16. Единая спортивная классификация.
17. Студенческие спортивные соревнования.
18. Общественные спортивные студенческие организации.
19. Индивидуальный выбор видов спорта.
20. Краткая характеристика видов спорта, развивающих выносливость, силу, ловкость.

#### **3 курс 5 семестр.**

1. Цели и задачи физкультурно-спортивной деятельности в вузе.
2. Как формируют потребности у студентов к занятиям физкультурно-спортивной деятельности.
3. Спортивный клуб и его задачи.

4. Роль администрации в развитии физкультурно-спортивной деятельности.
5. Организация учебно-тренировочных занятий в вузе.
6. Планирование массовых спортивных мероприятий.
7. Студенческий физкультурный актив и его задачи.
8. Пропаганда физической культуры и спорта в вузе.
9. В чем заключается необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
10. Цель и задачи ППФП.
11. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
12. Факторы, обеспечивающие профессиональную работоспособность.
13. Методика учебных и внеучебных занятий со студентами по ППФП.
14. Методика развития и совершенствования личностных качеств будущего специалиста с помощью физических упражнений.
15. Охарактеризуйте понятия: двигательная привычка, двигательные умения.
16. Двигательный навык и этапы его формирования.
17. Назовите педагогические принципы, которые необходимо соблюдать при совершенствовании двигательного навыка.
18. Методика овладения техникой и составление программы оздоровительных занятий бегом.
19. Методика овладения техникой и составление программы оздоровительных занятий плаванием.
20. Методика овладения техникой и составление программы оздоровительных занятий ходьбой на лыжах.
21. Этапы самостоятельных занятий оздоровительным бегом для студентов специальной группы.
22. Этапы самостоятельных занятий оздоровительным бегом для студентов подготовительной группы.
23. Этапы самостоятельных занятий оздоровительным бегом для студентов основной группы.

### 3 курс 6 семестр.

1. Охарактеризуйте понятия «работоспособность», «утомление», «усталость».
2. Какова взаимосвязь работоспособности и утомления?
3. Как определить и оценить работоспособность?
4. Что означает термин «функциональная проба»?
5. Кратко изложите методику проведения шестимоментной пробы сердечно-сосудистой системы.
6. Когда следует применять функциональную пробу и оценивать ее результат?
7. Каким образом можно повысить уровень физической работоспособности?
8. Чем объяснить наступление утомления зрения?
9. В чем причина включения в комплекс упражнений, корригирующих зрение, упражнений для мышц спины, шеи и др.?
10. Расскажите о методике самомассажа глаз.
11. Задачи и содержание корригирующей гимнастики для глаз.
12. Сформулируйте методику корригирующей гимнастики для глаз в режиме учебной (аудиторной) деятельности.
13. Какое воздействие на организм оказывает массаж?
14. Какие приемы используются при массаже?
15. Виды и методы массажа, применяемые в тренировочных и восстановительных целях.
16. Какой порядок проведения массажа, когда основная нагрузка приходится на нижние конечности?
17. Расскажите о методике проведения массажа в период повышенных физических нагрузок, при понижении активности спортсмена.

### 3 курс 7 семестр.

1. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
2. Перспективное планирование подготовки.
3. Текущее и оперативное планирование подготовки.
4. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.
5. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
6. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта (системе физических упражнений) по годам (семестрам) обучения.
7. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.
8. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Использование информационных технологий в физической культуре.
9. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
10. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.

12. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
13. Дневник самоконтроля.
14. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
15. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).
16. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.

## 2.2 Промежуточная аттестация

### Комплект заданий для контрольной работы для специальной (медицинской) группы

#### Перечень тем рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных занятий по физической культуре:

Курс	Семестр	Темы рефератов
1	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие термина «здоровье».</li> <li>2. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека.</li> <li>3. Экология и здоровье человека.</li> <li>4. Здоровье человека в экологической среде.</li> <li>5. Проблемы адаптации человека к окружающей среде.</li> <li>6. Понятие о лечебной физкультуре (ЛФК) и ее составляющие.</li> <li>7. Значение лечебной физкультуры (ЛФК) для сохранения и укрепления состояния здоровья человека.</li> <li>8. Характеристика физических упражнений.</li> <li>9. Значение рационального и лечебного питания в процессе занятий лечебной физкультурой.</li> <li>10. Понятие рационального питания.</li> <li>11. Принципы рационального питания.</li> <li>12. Восстановительные средства для организма человека.</li> <li>13. Закаливание организма человека</li> <li>14. Режим труда и отдыха.</li> <li>15. Режим сна.</li> </ol>
	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гигиенические средства восстановления.</li> <li>2. Медико-биологические средства восстановления организма.</li> <li>3. Фармакологические средства восстановления работоспособности.</li> <li>4. Растения, прорастающие в Кузбассе, которые используются для восстановления организма.</li> <li>5. Лечебная физкультура как средство физического воспитания студентов.</li> <li>6. Средства лечебной физкультуры.</li> <li>7. Особенности питания во время беременности и после родов.</li> <li>8. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</li> <li>9. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.</li> <li>10. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.</li> <li>11. ЛФК при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.</li> <li>12. ЛФК при некоторых заболеваниях системы крови.</li> <li>13. ЛФК при нарушениях обмена веществ.</li> <li>14. ЛФК в травматологии.</li> <li>15. ЛФК при нарушении осанки, сколиоз, плоскостопие.</li> </ol>
2	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ЛФК при остеохондрозе.</li> <li>2. ЛФК при гинекологических заболеваниях и в акушерстве.</li> <li>3. ЛФК при заболеваниях глаз.</li> <li>4. Особенности питания при заболеваниях органов пищеварения.</li> <li>5. Раздельное питание при заболеваниях органов пищеварения.</li> <li>6. Самомассаж и массаж.</li> <li>7. Показание и противопоказания к массажу.</li> <li>8. Медицинский и врачебный контроль. Задачи контроля.</li> <li>9. Кормление и массаж детей грудного возраста.</li> <li>10. Лекарственные сборы при заболевании при заболеваниях органов пищеварения.</li> <li>11. Лекарственные сборы при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</li> <li>12. Лекарственные сборы при заболеваниях органов дыхания.</li> <li>13. Лекарственные сборы при заболеваниях органов пищеварения.</li> <li>14. Лекарственные сборы при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.</li> </ol>

	4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение понятия «Здоровый образ жизни» и его составляющие.</li> <li>2. Основные принципы Здорового образа жизни.</li> <li>3. Понятие термина «Здоровьесберегающие образовательные технологии».</li> <li>4. Образовательная среда и здоровьесберегающие факторы.</li> <li>5. Программно-целевой подход к реализации здоровьесберегающей деятельности.</li> <li>6. Структура социально-педагогической модели сохранения и укрепления здоровья субъектов воспитательно-образовательного процесса и уровни ее реализации.</li> <li>7. Педагогический мониторинг как средство управления здоровьесберегающей деятельности.</li> <li>8. Виды проведения мониторинга в зависимости от целей и механизмов организации его.</li> <li>9. Этапы проведения мониторинга.</li> <li>10. Область применения мониторинга оценки качества здоровьесберегающей образовательной среды и эффективности использования здоровьесберегающих образовательных технологий.</li> <li>11. Содержание мониторинга состояния здоровья и адаптации. Здоровьесберегающая среда. Паспорт здоровья.</li> <li>12. Определение понятия «спорт». Принципиальное отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями.</li> <li>13. Массовый спорт. Спорт высших достижений</li> <li>14. Определение понятия «Спортивно-массовые разряды»</li> <li>15. Присвоение спортивно-массовых разрядов</li> </ol>
3	5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта в спортивной классификации.</li> <li>2. Определение понятие «спортивный клуб».</li> <li>3. Студенческий спорт. Его организационные особенности.</li> <li>4. Студенческие спортивные соревнования.</li> <li>5. Студенческие спортивные организации.</li> <li>6. Проблемы достижения высоких спортивных результатов в период обучения в ВУЗе.</li> <li>7. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта современных систем физических упражнений.</li> <li>8. Педагогические основы физического воспитания.</li> <li>9. Методические принципы физического воспитания.</li> <li>10. Средства и методы физического воспитания.</li> <li>11. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.</li> <li>12. Воспитание физических качеств.</li> <li>13. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.</li> <li>14. Общая и специальная физическая подготовка.</li> <li>15. Интенсивность физических нагрузок при физической подготовке.</li> </ol>
	6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение мышечной релаксации (расслабления).</li> <li>2. Организация учебно-тренировочных занятий.</li> <li>3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>4. Врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.</li> <li>5. Педагогический контроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.</li> <li>6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</li> <li>7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</li> <li>8. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.</li> </ol>

	7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.</li> <li>2. Перспективное планирование подготовки.</li> <li>3. Текущее и оперативное планирование подготовки.</li> <li>4. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.</li> <li>6. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).</li> <li>7. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта (системе физических упражнений) по годам (семестрам) обучения.</li> <li>8. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.</li> <li>9. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Использование информационных технологий в физической культуре.</li> <li>10. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.</li> <li>11. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.</li> <li>12. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.</li> <li>13. Дневник самоконтроля.</li> <li>14. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.</li> <li>15. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).</li> </ol>
--	---	--

### 2.3 Типовой вариант тестирования

#### Типовой вариант тестирования по дисциплине «Физическая культура»

##### Тестирование по легкой атлетике

1. К легкоатлетическим видам спорта не относят
  - а) поднятие тяжести
  - б) бег
  - в) метание
2. Что из перечня, не входит в разряд технических видов спорта легкой атлетике
  - а) горизонтальные прыжки
  - б) ходьба
  - в) метание
3. Протяженность марафонской дистанции
  - а) 54 км 230 м.
  - б) 50 км 170 м.
  - в) 42 км 100 м.
4. Из каких фаз состоит прыжок с разбега
  - а) разбег, отталкивание, полет, приземление
  - б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление
  - в) разбег, толчок, приземление
5. Какова длина спринтерской дистанции
  - а) 500 м.
  - б) 100 м.
  - в) 800 м.
6. При метане какого снаряда, для разбега используется дорожка
  - а) копья
  - б) молота
  - в) диска
7. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега
  - а) двумя руками
  - б) правой рукой
  - в) левой рукой
8. Кросс - это
  - а) бег по искусственной дорожке стадиона
  - б) бег с ускорением
  - в) бег по пересеченной местности
9. Наиболее выгодным в легкой атлетике считается начало бега на спринтерскую дистанцию
  - а) с низкого старта
  - б) с высокого старта
  - в) из положения “упор лежа”
10. Что такое Фальстарт
  - а) резкий старт
  - б) преждевременный старт
  - в) задержка старта
11. В легкой атлетике ядро
  - а) бросают
  - б) метают
  - в) толкают
12. Старт в беге в легкой атлетике начинают с команды
  - а) марш
  - б) начать
  - в) вперед

13. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является
- а) быстрота
  - б) выносливость
  - в) сила
14. Легкая атлетика – как вид спорта
- а) рекордный
  - б) контактный
  - в) бесконтактный
15. Какую обувь используют спортсмены бегуны
- а) шиповки
  - б) кроссовки
  - в) кеды

Ответы:

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

### Тестирование по волейболу

1 Что означает слово волейбол

- а) удар с лёту и мяч
- б) рука и мяч
- в) сетка и мяч

2. Какая страна считается родиной волейбола

- а) США
- б) Бразилия
- в) Куба

3. Какие размеры площадки для игры в волейбол

- а)  $15 \times 28$  м.
- б)  $8 \times 16$  м.
- в)  $9 \times 18$  м.

4. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе

- а) 2,5 м.
- б) 3 м.
- в) 3,5 м.

5. Каков вес волейбольного мяча

- а) 325 – 375 г.
- б) 410 – 450 г.
- в) 260 – 280 г.

6. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру



- а) 12  
б) 14  
в) 16
7. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе  
а) 16  
б) 24  
в) 20
8. Какое максимальное количество партий может быть в волейбольном матче  
а) 6  
б) 3  
в) 5
9. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол  
а) 6  
б) 5  
в) 4
10. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии  
а) 4  
б) 6  
в) 8
11. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра  
а) 6  
б) 4  
в) 8
12. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе  
а) 2  
б) 1  
в) 0
13. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков  
а) капитан  
б) либеро  
в) игрок, получивший предупреждение
14. Из какого минимального количества арбитров состоит волейбольная судейская бригада  
а) 4  
б) 6  
в) 5
15. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки  
а) удаление  
б) предупреждение  
в) дисквалификация

Ответы:

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

14. в

15. а

### Тестирование по общей физической подготовке

Студенты в конце каждого семестра сдают зачет по физической культуре по двум разделам учебной программы: физической подготовке и теории (собеседование) в формате реферата СМО. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к СМО, сдают зачет по теории методом внутрикафедрального тестирования. Зачетные требования для основного и подготовительного отделений определяются методической комиссией на основании контрольных тестов и утверждаются заведующим кафедрой физической культуры. Зачет для студентов специального медицинского отделения включает выполнение практических требований, выполнение реферативной работы, определяется на основании программ для групп СМО и утверждается заведующим кафедрой.

К зачетам допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Зачеты принимают постоянно закрепленные за учебными группами преподаватели. Отметка о зачете вносится в ведомость и зачетную книжку, электронный носитель. В каждом семестре студенты должны выполнять программные тесты по физической подготовке. Студенты, пропустившие практические учебные занятия, к сдаче зачета допускаются только после отработки занятий по общей физической подготовке. В случае пропуска занятия по причине болезни студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают зачетные требования и практические нормативы, изложенные в учебной программе для высших учебных заведений, а также дополнительные тесты, разрабатываемые кафедрой физического воспитания института с учетом специфики подготовки специалистов.

#### Зачетные требования

1. Посещаемость учебных занятий.
2. Выполнение нормативов по физической подготовке.
3. Участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрой физического воспитания.
4. Выполнение зачетных требований по видам спорта.

#### КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

№	Тесты	Курс	Пол	Шкала (Баллы)		
				3	4	5
1	Бег - «Челнок» 60м (15x4) (сек)	1-4	Юн	14,0	13,6	13,2
			Дев	17,0	16,0	15,7
2	Бег 300м (сек)	1-4	Юн	50,0	48,0	46,0
			Дев	60,0	58,0	56,0
3	Бег 3000м (мин, сек)	1-4	Юн	13,10	12,35	12,0
	Бег 2000м (мин, сек)	1-4	Дев	11,15	10,50	10,15
5	Подтягивание на перекладине (раз)	1-4	Юн	9	12	15
	или толчок штанги (20 кг.) в 1мин.	1-4	Юн	800	900	1000
6	Сгибание – разгибание рук из упора лежа	1-4	Юн	30	40	45
7	Подъем в сед из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	1-4	Дев	40	50	60
	Вис на гимнастической лестнице 1 мин с подниманием ног согнутых в коленях на 90° (раз)	1-4	Дев	30	40	50
8	Прыжки с места в длину (см)	1-4	Юн	230	240	250
		1-4	Дев	170	180	190
9	Вертикальное вращение в прыжке вверх 4 раза попеременно влево-вправо (градусы)	1-4	Юн	360	450	540
		1-4	Дев	270	360	450

\*Для определения дифференцированной оценки находят средний балл выполненных контрольных нормативов: удовлетворительно -1,5; хорошо – 2; отлично – 3. Получение зачета по физической культуре предусматривает посещение практических, семинарских занятий и выполнение контрольных тестов.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ  
МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

№	Тесты	Курс	Пол	Шкала (Баллы)		
				3	4	5
1	Бег - «Челнок» 60м (15x4) (сек)	1-4	Юн	без учета времени		
			Дев			
2	Бег 300м (сек)	1-4	Юн	без учета времени		
			Дев			
3	Бег 3000м (мин, сек)	1-4	Юн	без учета времени		
	Бег 2000м (мин, сек)	1-4	Дев			
5	Подтягивание на перекладине (раз)	1-4	Юн	7	9	10
	или толчок штанги (20 кг.) в 1мин.	1-4	Юн	700	800	900
6	Сгибание – разгибание рук из упора лежа	1-4	Юн	30	40	45
7	Подъем в сед из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	1-4	Дев	35	40	45
	Вис на гимнастической лестнице 1 мин с подниманием ног согнутых в коленях на 90° (раз)	1-4	Дев	25	30	35
8	Прыжки с места в длину (см) (1 курс)	1-4	Юн	225	240	245
		1-4	Дев	160	170	180
9	Вертикальное вращение в прыжке вверх 4 раза попеременно влево-вправо (градусы)	1-4	Юн	360	450	540
		1-4	Дев	270	360	450
1	Теория по дисциплине «Физическая культура»	1-4		Теория		

**ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ**

Зачетные требования -2-4 курс

1. Выполнить челночный бег с ведением мяча. Время прохождения -23 сек.
2. Выполнить передачи в парах двумя мячами, стоя на месте (расстояние 3 метра), правой и левой рукой поочередно. За 30 сек. -40 передач.
3. Выполнить броски с точек в прыжке: в 1-м семестре -без учета времени, во 2-м -за одну минуту. Из 10 бросков -4 попадания.
4. Выполнить броски в движении из-под кольца правой и левой рукой с обводкой линии штрафного броска: в 1-м семестре - без учёта времени, во 2-м - за 12 секунд. Попасть 2 раза.

Зачетные требования -2 курс

1. Передачи в парах в движении. Попасть 3 подряд.
2. Броски с точек: один со средней дистанции (1 очко), другой с дальней (2 очка). Из 10 бросков набрать минимум 5 очков. Время прохождения – в третьем семестре без учёта времени, в четвёртом за 2 минуты.
3. Выполнить обводку пяти стоек, располагающихся вдоль площадки, с броском из-под кольца правой рукой и обратно левой рукой. В третьем семестре без учёта времени, в четвёртом - 16 сек. Попасть 2 раза.
4. Выполнить штрафные броски без учета времени. Попасть 7 раз из 15 бросков (после первых 2-х бросков мяч подает партнер, после третьего броска мяч подбирает сам бросающий).

Зачетные требования - 3 курс

1. Передачи в отрыв убегающему игроку после подбора мяча. После передачи добежать до противоположной штрафной линии, оббежать стойку и убежать в отрыв. Игроки пробегают 2 круга. Попасть 3 раза в пятом семестре и 4 в шестом.
2. Броски со средней дистанции в прыжке без учёта времени. Бросать с перемещением между 2-мя точками (с углов штрафной линии). Из 20 бросков -8 попаданий. 3. Штрафные броски с перебегаем от штрафной линии на одной половине площадки к штрафной на другой половине. За 1 минуту набрать 10 очков. Первое попадание -3 очка, второе попадание - 1 очко.
4. Выполнить комбинированное упражнение. Время выполнения 27 секунд - 2 попадания.

**ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Содержание практических нормативов по технике игры.

Зачетные требования -1 курс

- 1.Передача мяча над собой сверху двумя руками в круге диаметром 3 метра – 15 раз.
- 2.Передача мяча над собой снизу двумя руками в круге диаметром 3 метра – 15 раз.
- 3.Прямая верхняя подача в пределы площадки: -8 раз из 10.
- 4.Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку, расстояние между игроками 5 – 7 метров – 10 раз.
- 5.Передача мяча двумя руками снизу в парах через сетку, расстояние между игроками 5 – 7 метров – 10 раз.
- 6.Верхняя прямая подача в пределы площадки. (5 из 5).
- 7.Нападающий удар из зоны 4 с передачи пасующего из зоны 3 (3 из 5 в пределы площадки).

Зачетные требования -2 курс

1. Передача сверху двумя руками из зон 1, 6, 5 в зону 2-3 (по 5 передач из каждой зоны).
2. То же снизу двумя руками.
3. Подача в правую и левую часть волейбольной площадки (по 3 подачи из 4)
4. Нападающий удар по ходу разбега из зоны 4 (4 из 5).
- 5.4 игрока располагаются на одной стороне площадки в зонах 5, 4, 3 и на противоположной в зоне 6. Игрок зоны 6 выполняет передачу через сетку (любым удобным способом) в зону 5. Из 5 в зону 3 выполняются верхняя передача двумя руками в зону 4. Из зоны 4 игрок выполняет передачу в прыжке через сетку в зону 6. а. То же при доводке из зоны 1. б. То же при доводке из зон 1, 5, но передача в прыжке через сетку из зоны 2.

6. Нападающий удар из зон 4 и 2 по ходу разбега (2 из 3)

Зачетные требования -3 курс

1. В парах. Передача в прыжке двумя руками сверху через сетку – 10 раз.

2. Нападающий удар из зон 2 и 4 с высоких передач. Нападающий удар в зоне 3 с укороченной передачи.

3. Прямая верхняя передача на точность в зоны 1 и 5 (на 7-9 метр). Из 5 попыток по 2 подачи в каждую зону. Укороченная подача до трёхметровой линии. 3 раза.

4. Комплексное упражнение в четверках на взаимодействия принимающего, пасующего, нападающего.

1. Двусторонняя игра уменьшенными составами (3Х3, 4Х4) с использованием нападающих ударов со второй линии. Оцениваются защитные действия игроков, нападающие удары со второй линии.

2. Комплексное задание в тройках. Два игрока располагаются на разных сторонах волейбольной площадки в 6-8 м. от сетки и выполняют нападающие удары из-за трехметровой линии с передач связующего игрока, который после передачи переходит на противоположную сторону (под сеткой). Оцениваются защитные действия и техника нападающих ударов.

**ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

Зачетные требования -1 курс

1. Преодоление контрольной дистанции 2000 м.

2. Оценка выполнения классических ходов.

3. Прохождение лыжных дистанций классическими ходами без учета времени.

### **3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ**

Оценка знаний по дисциплине проводится с целью определения уровня освоения предмета, включает:

- контрольные работы;
- практические работы.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателям (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от соответствия критериям таблицы 1.

Оценка качества подготовки по результатам самостоятельной работы студента ведется:

1) преподавателем – оценка глубины проработки материала, рациональность и содержательная ёмкость представленных интеллектуальных продуктов, наличие креативных элементов, подтверждающих самостоятельность суждений по теме;

2) группой – в ходе обсуждения представленных материалов;

3) студентом лично – путем самоанализа достигнутого уровня понимания темы.

По дисциплине предусмотрены формы контроля качества подготовки:

- текущий (осуществление контроля за всеми видами аудиторной и внеаудиторной деятельности студента с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины);

- промежуточный (оценивается уровень и качество подготовки по конкретным разделам дисциплины).

Результаты текущего и промежуточного контроля качества выполнения студентом запланированных видов деятельности по усвоению учебной дисциплины являются показателем того, как студент работал в течение семестра. Итоговый контроль проводится в форме промежуточной аттестации студента – экзамена (зачета).

Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины, промежуточная аттестация обучающихся – оценивание результатов обучения по дисциплине, в том посредством испытания в форме экзамена (зачета).

Для оценки качества подготовки студента по дисциплине в целом составляется рейтинг – интегральная оценка результатов всех видов деятельности студента, осуществляемых в процессе ее изучения. Последняя информация представляется в балльном исчислении согласно таблице 2.

Защита практической работы производится студентом в день ее выполнения в соответствии с учебным расписанием. Преподаватель проверяет правильность выполнения практической работы студентом и сделанных выводов, контролирует знание студентом пройденного материала с помощью собеседования или тестирования.

Контрольная работа является частью обязательной самостоятельной работы и выполняется в установленные сроки. Преподаватель проверяет правильность выполнения контрольной работы студентом и сделанных выводов, контролирует знание студентом пройденного материала с помощью собеседования или тестирования.

Проработка конспекта лекций и учебной литературы осуществляется студентами в течение всего семестра, после изучения новой темы. К экзамену допускаются студенты, выполнившие все виды текущей аттестации – практические занятия, контрольные работы, задание для самостоятельной работы.