

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

КОМПЛЕКТ ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ФК. 01 Физическая культура

43.01.01

(код и наименование модуля)

профессиональной образовательной программы

по профессии/специальности СПО:

Официант, бармен

(код и наименование специальности)

по программе базовой подготовки

Форма обучения: очная

Казань
2024

Фонд оценочных средств учебной дисциплины (ФОС) разработан в соответствии с:

– Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 43.01.01 (100114.01) Официант, бармен, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02 августа 2013г. № 731 (зарегистрирован в Минюст России от 20 августа 2013г. № 29595);

- учебным планом 43.01.01 Официант, бармен среднего профессионального образования;

- одобрен Педагогическим советом № 15 от 29.06.2023.

Разработчик(и) ФОС Цухлов Н.А.

СОДЕРЖАНИЕ

I ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1 Область применения.....	4
2 Объекты оценивания – результаты освоения УД/МДК.....	4
3 Формы контроля и оценки результатов освоения УД/МДК.....	5

II. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ.....7

III. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ УД/МДК10

I. Паспорт комплекта фонда оценочных средств

1 Область применения

Комплект **фондов оценочных средств (ФОС)** предназначен для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, освоивших программу дисциплины «Физическая культура».

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего и промежуточного контроля и разработан на основании программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 43.01.01 Официант, бармен.

2. Объекты оценивания – результаты освоения УД/МДК

Комплект ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС профессии «Официант, бармен» и рабочей программой дисциплины «Физическая культура»:

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать следующими умениями, знаниями, а также использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Вышеперечисленные умения, знания и практический опыт направлены на формирование у студентов следующих **общих компетенций**:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

3. Формы контроля и оценки результатов освоения УД/МДК

Структура оценки сформированности компетенций на этапе текущего контроля успеваемости в процессе изучения дисциплины

Контролируемые разделы	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	Уровни сформированности компетенции	
МОДУЛЬ 1. СЕМЕСТР 1.	ОК 02-ОК03, ОК 06, ОК 07	Практическая работа	не аттестован	4 и менее
			низкий	5– 6
	средний	7 – 8		
			высокий	9 – 10
	ОК 02-ОК03, ОК 06, ОК 07	Тестирование	не аттестован	4 и менее
			низкий	5– 6
			средний	7 – 8
			высокий	9 – 10
макс:				20
МОДУЛЬ 2. СЕМЕСТР 2.	ОК 02-ОК03, ОК 06, ОК 07	Практическая работа	не аттестован	4 и менее
			низкий	5– 6
	средний	7 – 8		
			высокий	9 – 10
	ОК 02-ОК03, ОК 06, ОК 07	Тестирование	не аттестован	4 и менее
			низкий	5– 6
			средний	7 – 8
			высокий	9 – 10
макс:				20
ИТОГО ЗА ДВА МОДУЛЯ:				40
За посещаемость, начисляется в рамках БРС по электронному журналу:				10
ВСЕГО ЗА ДВА МОДУЛЯ:				50

Выполнение учебных заданий по дисциплине в ходе текущего контроля успеваемости в процессе изучения дисциплины оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х модулей текущих аттестаций). Посещаемость занятий

оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х модулей).

Выполнение заданий на этапе сдачи экзамена/зачета по дисциплине оценивается от 0 до 50 баллов.

Итоговое оценивание уровня сформированности компетенций по дисциплине проводится комплексно по результатам текущего контроля успеваемости в ходе изучения дисциплины и результатам промежуточной аттестации на этапе сдачи экзамена/зачета.

Оценка сформированности компетенций на этапе промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)

Код контролируемой компетенции	Форма оценивания	Уровни сформированности компетенции	
		ОК 02-ОК03, ОК 06, ОК 07	Дифференцированный зачет
– низкий	15 – 32		
– средний	33 – 42		
– высокий	43 – 50		

Комплексная оценка сформированности компетенций по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Этапы оценивания уровня сформированности компетенций	Уровни сформированности компетенций	
	Оценка уровня сформированности компетенций на этапе текущего контроля успеваемости в процессе изучения дисциплины	Не аттестован
Низкий		15 – 32
Средний		33 – 42
Высокий		43 – 50
Оценка уровня сформированности компетенций на этапе промежуточной аттестации	Не аттестован	0 – 14
	Низкий	15 – 32
	Средний	33 – 42
	Высокий	43 – 50
Итоговая оценка сформированности компетенций	Не аттестован	50 и менее
	Низкий	51 – 65
	Средний	66 – 84
	Высокий	85 – 100

При итоговом оценивании сформированности компетенций для перевода оценки из 100-балльной в 4-балльную необходимо пользоваться таблицей перевода.

Рейтинговая оценка	Традиционная оценка	Уровень сформированности компетенции
50 и менее	Неудовлетворительно	Не аттестован
51 – 65	Удовлетворительно	Низкий уровень
66 – 84	Хорошо	Средний уровень
85 – 100	Отлично	Высокий уровень

II. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Практические работы

Оцениваемая компетенция	Оцениваемый индикатор	Практические работы
ОК 02-ОК03, ОК 06, ОК 07	Знает: - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта; значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физически упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области	1. Составить и провести комплекс ОРУ в зависимости от типа телосложения; 2. Составить и провести комплекс упражнений для развития специальных физических качеств с учетом проф. деятельности с имеющимся инвентарем; 3. Методика обучения технике легкоатлетических упражнений (один вид на выбор). Составить и провести комплекс упражнений для формирования правильной осанки. 4. Настольный теннис. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте 30

	<p>физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;</p> <p>правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;</p> <p>методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС;</p> <p>основы планирования и проведения занятий по физической культуре;</p> <p>основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.</p> <p>правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря;</p> <p>положение или регламент и расписание спортивных соревнований;</p> <p>виды и организацию соревнований в ИВС;</p> <p>состав судейской коллегии по ИВС и функции отдельных спортивных судей.</p> <p>Умеет:</p> <p>- определять свои ресурсы и их предел (личностные,</p>	<p>секунд.</p> <p>Настольный теннис.</p> <p>Набивание мяча (жонглирование) ракеткой в движении не менее 1 мин.</p> <p>5. Бадминтон. Метание волана (м) Юноши Бадминтон. Метание волана (м) Девушки Бадминтон. Короткая подача из 10 подач</p> <p>6. Баскетбол. Бросок мяча в движении после приёма - 5 попыток (кол-во) Юн. Баскетбол. Бросок мяча в движении после приёма 5 попыток (кол-во) Дев.</p> <p>7. Мини-футбол. Выполнение «Змейки» и удара по воротам - движение с ведением мяча левой- правой ногой, по пути обегая фишки, расставленные на расстоянии 1 метр, количество фишек – 5, до отметки для нанесения удара и наносят удар по воротам. (Засчитываются только те мячи, которые влетают в ворота не касаясь поверхности футбольного поля). Количество попыток – 5.</p> <p>8. Спортивное ориентирование. Отыскание в кратчайший срок на местности определенного числа контрольных пунктов,</p>
--	--	---

	<p>ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы;</p> <p>- разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде; значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физически упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;</p>	<p>нанесенных на карту. Заданный на карте порядок прохождения КП должен соблюдаться неукоснительно. Ориентировщику, нарушившему порядок прохождения КП, результат не засчитывается.</p> <p>Длина дистанции 3 км. Количество КП - 5. Контрольное время прохождения дистанции 45 мин.</p> <p>9. Методика обучения технике игры в бадминтоне (одно действие на выбор). Спортивное ориентирование . Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию в подгруппах.</p> <p>10. Составить конспект занятия по виду спорта (на выбор студента) для группы занимающихся этапа начальной подготовки и провести в подгруппе.</p> <p>11. Методика обучения технике движения в мини футболе (один технический элемент на выбор)</p>
--	---	--

	<p>методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС;</p> <p>основы планирования и проведения занятий по физической культуре;</p> <p>основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.</p> <p>правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря;</p> <p>самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</p> <p>планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре</p> <p>оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</p> <p>проводить занятия по общей физической подготовке;</p> <p>определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</p>	
--	---	--

	<p>пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно измерительными приборами и обнаруживать их неисправности; планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу. организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по ИВС; определять справедливость судейства. применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе.</p>	
--	--	--

Форма, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Практические работы	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не

		выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы.
	Средний (Хорошо)	Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок.
	Высокий (Отлично)	Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы (задания) выполняет правильно, без ошибок, в установленное нормативом время.

Тестирование

Оцениваемая компетенция	Оцениваемый индикатор	Тест
ОК 02-ОК03, ОК 06, ОК 07	Знает: - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта; Умеет: - определять	Раздел: «Легкая атлетика». 1 Какой вид спорта называют «Королевой спорта»? А) Плавание Б) Лыжный спорт В) Легкая атлетика Г) Баскетбол 2. В каком виде спорта объединяются такие дисциплины, как: бег, метание, прыжки? А) В современном пятиборье Б) В единоборствах

<p>свои ресурсы и их предел (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы;</p> <p>- разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде;</p>	<p>В) В ориентировании Г) В легкой атлетике</p> <p>3. Какая дистанция в легкой атлетике считается короткой? А) От 30м до 100м Б) 60м, 100м, 200м В) от 30м до 400м включительно Г) 100м и 200м</p> <p>4. Бег на короткую дистанцию выподняется с ... А) низкого старта Б) среднего старта В) высокого старта Г) с ходу</p> <p>5. Какая дистанция в легкой атлетике считается средней, а какая длинной? А) От 400м до 800м; от 1500м до 5000м Б) От 800м до 1500м; от 3000 до 10000м В) Средняя дистанция 500м, длинная дистанция 1000м</p> <p>6. Какие виды прыжков не относятся к легкой атлетике? А) Прыжки в длину с разбега Б) Прыжки в высоту с разбега В) Тройной прыжок с разбега Г) Прыжки с трамплина</p> <p>7. Какие виды метания не относятся к легкой атлетике? А) Метание бумеранга Б) Метание копья В) Метание молота Г) Толкание ядра</p> <p>8. Марафон это... А) Бег на сверхдлинную дистанцию Б) Спортивная ходьба на 25 км и 50 км В) Кросс по пересеченной местности Г) Бег на 42км 195м</p> <p>9. Основными частями прыжка в высоту с разбега являются... А) Разбег и приземление Б) Отталкивание и переход через планку В) Разбег, отталкивание, переход через</p>	<p>В) В ориентировании Г) В легкой атлетике</p> <p>3. Какая дистанция в легкой атлетике считается короткой? А) От 30м до 100м Б) 60м, 100м, 200м В) от 30м до 400м включительно Г) 100м и 200м</p> <p>4. Бег на короткую дистанцию выподняется с ... А) низкого старта Б) среднего старта В) высокого старта Г) с ходу</p> <p>5. Какая дистанция в легкой атлетике считается средней, а какая длинной? А) От 400м до 800м; от 1500м до 5000м Б) От 800м до 1500м; от 3000 до 10000м В) Средняя дистанция 500м, длинная дистанция 1000м</p> <p>6. Какие виды прыжков не относятся к легкой атлетике? А) Прыжки в длину с разбега Б) Прыжки в высоту с разбега В) Тройной прыжок с разбега Г) Прыжки с трамплина</p> <p>7. Какие виды метания не относятся к легкой атлетике? А) Метание бумеранга Б) Метание копья В) Метание молота Г) Толкание ядра</p> <p>8. Марафон это... А) Бег на сверхдлинную дистанцию Б) Спортивная ходьба на 25 км и 50 км В) Кросс по пересеченной местности Г) Бег на 42км 195м</p> <p>9. Основными частями прыжка в высоту с разбега являются... А) Разбег и приземление Б) Отталкивание и переход через планку В) Разбег, отталкивание, переход через</p>
---	---	---

		<p>планку и приземление Г) Прыжок вверх и приземление 10. Стипль-чез это... А) Марафонский бег Б) Бег по пересеченной местности В) Барьерный бег на 100м, 110м, 400м Г) Бег с преодолением препятствий 11. Какие действия применяют к бегуну допустившему фальстарт в беге на короткие дистанции? А) Снимают со старта Б) Делают предупреждение В) Переводят в последний забег Г) Начисляют штрафные секунды 12. Какого эстафетного бега не существуют? А) 4x400м Б) 4x100м В) Круговая эстафета Г) Эстафета «шведка» 13. Быстрота – это: А) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени Б) способность человека быстро набирать скорость В) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции 1. Сколько игроков-баскетболистов одновременно находятся на баскетбольной площадке во время игры? А) 5 Б) 10 В) 12 2. В каком году баскетбол появился как игра? А) 1819 Б) 1915 В) 1891 3. Кто придумал баскетбол как игру? А) Х. Нильсон</p>
--	--	---

		<p>Б) Ф. Шиллер В) Д. Нейсмит</p> <p>4. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах? А) разрешается Б) не разрешается В) разрешается под собственную ответственность</p> <p>5. Запрашивать майм-ауты и замены имеет право: А) только тренер Б) только главный тренер и капитан В) любой игрок, находящийся на площадке</p> <p>6. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке? А) одна нога выставлена вперед Б) ноги расставлены на ширине плеч В) ноги выпрямлены в коленях Г) масса тела равномерно распределена на обеих ногах</p> <p>7. Выполняя ведение мяча, и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч... А) отталкивая соперника рукой Б) поворачиваясь к сопернику спиной В) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника</p> <p>8. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является... А) «шлепание» по мячу расслабленной рукой Б) ведение мяча толчком руки В) мягкая встреча мяча с рукой</p> <p>9. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки? А) остановка выполнена на согнутые ноги Б) центр тяжести перенесен на выставленную вперед ногу</p>
--	--	---

		<p>В) остановка выполнена на прямые ноги Г) стопы поставлены на одну фронтальную линию</p> <p>10. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры? А) три Б) пять В) семь</p> <p>11. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока? А) продолжить тренировку до конца Б) согреть поврежденное место и наложить тугую повязку В) охладить поврежденное место и наложить тугую повязку</p> <p>12. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу... А) в зону кольца соперника Б) в свою зону защиты В) игроку в зоне штрафного броска</p> <p>13. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок... А) с отскоком мяча от щита Б) «чистый» бросок в кольцо</p> <p>14. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны? А) чередование ведения мяча правой и левой рукой Б) ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой В) ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой</p> <p>15. При выполнении «чистого» броска баскетболист фиксирует свой взгляд... А) на ближнем крае кольца Б) на дальнем крае кольца В) на малом квадрате на щите</p> <p>16. Вытянутая рука с тремя пальцами</p>
--	--	--

		<p>вперед. Это жест судьи означает: А) три очка Б) трех очковый бросок В) нарушение правил трех секунд</p> <p>17. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает: А) технический фол Б) минутный перерыв В) замену игрока</p> <p>18. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает: А) технический фол Б) минутный перерыв В) неправильную игру руками</p> <p>19. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает: А) толчок игрока Б) блокировку игрока В) замену игрока</p> <p>20. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест судьи означает: А) 2 очка Б) спорный мяч В) мертвый мяч</p> <p>21. Резкое движение. Этот жест судьи означает: А) три секунды Б) три очка В) три штрафных броска</p> <p>22. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест судьи означает: А) пробежку игрока Б) замену игрока В) блокировку игрока</p> <p>ОТВЕТЫ : 1-в, 2 - г, 3-в, 4-а, 5-б, 6-г, 7-а, 8-г, 9-в, 10-г, 11-б, 12-в,13-а, 14-б, 15-в, 16-в, 17-а, 18-б, 19-в, 20-в, 21-а, 22-а</p>
--	--	--

Форма, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
тестирование	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы.
	Средний (Хорошо)	Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок.
	Высокий (Отлично)	Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы (задания) выполняет правильно, без ошибок, в установленное нормативом время.

Практические задания

Оцениваемая компетенция	Оцениваемый индикатор	Практические работы
ОК 02-ОК03, ОК 06, ОК 07	Умеет: - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности	1. Составить и провести комплекс ОРУ в зависимости от типа телосложения; 2. Составить и провести комплекс упражнений для

	<p>занимающихся с учетом специфики плавания; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программы по плаванию; - применять методы организации учебной деятельности на занятиях физической культуры с учетом материальнотехнических возможностей учебного заведения (организации) и возрастных особенностей занимающихся;</p> <p>- показывать наглядно и правильно выполнение элементов техники видов спорта;</p> <p>- использовать средства физического упражнения для формирования двигательных навыков и развития физических качеств;</p> <p>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике выполнения физической упражнения, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся;</p> <p>- регулировать нагрузки</p>	<p>развития специальных физических качеств с учетом проф. деятельности с имеющимся инвентарем;</p> <p>3. Методика обучения технике легкоатлетических упражнений (один вид на выбор).</p> <p>Составить и провести комплекс упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>4. Настольный теннис. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте 30 секунд.</p> <p>Настольный теннис. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой в движении не менее 1 мин.</p> <p>5. Бадминтон. Метание волана (м) Юноши</p> <p>Бадминтон. Метание волана (м) Девушки</p> <p>Бадминтон. Короткая подача из 10 подач</p> <p>6. Баскетбол. Бросок мяча в движении после приёма - 5 попыток (кол-во) Юн.</p> <p>Баскетбол. Бросок мяча в движении после приёма 5 попыток (кол-во) Дев.</p> <p>7. Мини-футбол. Выполнение «Змейки» и удара по воротам - движение с ведением мяча левой-правой ногой, по пути обегая фишки, расставленные на расстоянии 1 метр, количество фишек – 5, до отметки для нанесения удара и наносят удар</p>
--	--	---

	<p>на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечивать безопасное проведение занятий по плаванию; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснения, показа, имитации изучаемого упражнения; - быстрого и рационального управления и организации (размещения, перемещения) группы занимающихся в зависимости от поставленных задач в целях безопасного проведения урока физической культуры; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных элементов техники плавания; - анализа проведения занятия и фрагмента физкультурноспортивного мероприятия; 	<p>по воротам.</p> <p>(Засчитываются только те мячи, которые влетают в ворота не касаясь поверхности футбольного поля). Количество попыток – 5.</p>
--	---	---

Темы рефератов (презентаций) для самостоятельной проработки

1. Составление комплекса ежедневной утренней гимнастики.
2. Составление комплекса упражнений для формирования правильной осанки.
3. Составление комплекса упражнений дыхательной гимнастики.
4. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
5. Профилактика заболеваний по средствам ФК.

6. Влияние ФК на организм человека
7. Профилактика проф.заболеваний
8. Основы здорового образа жизни.
9. Методика бега на средние дистанции.
10. Основные методы тренировки легкоатлетов.
11. Подвижные игры.
12. Баскетбол.
13. Виды физических нагрузок, и их интенсивность.
14. Легкая атлетика.
15. Восстановление работоспособности после тренировки.
16. Краткие сведения о правилах соревнований по спортивному ориентированию.
17. Специальная физическая подготовка и распределение средств в учебном процесс

Требования к оформлению рефератов и презентаций.

Титульный лист:

- в верхней части листа указывается название учебного заведения и кафедра, где выполняется реферат;
- тема реферата (его название) располагается в средней части титульного листа по центру;
- в правом нижнем углу указывается фамилия, имя, курс, факультет, группа студента, выполняющего реферат;
- в нижней части титульного листа (по центру) указывается город и год выполнения работы.

План:

- материал, полученный в результате анализа и изучения литературных источников, излагается соответственно плану.

Текст реферата:

- реферат – краткое изложение определяемой темы, основанное на анализе различных литературных источников;
- текст реферата может быть написан от руки или отпечатан на машинке, или представлен в виде компьютерной распечатки;
- текст должен быть написан или напечатан на одной стороне листа бумаги формата А4;

- реферат может быть проиллюстрирован таблицами, рисунками, схемами и границами представленные как в тексте, так и в приложении, все иллюстрации выполняются на стандартных листах того же размера;

- в случае использования в реферате цитат, мысль других авторов, необходимо делать ссылки на первоисточники.

Список литературы.

Список используемой литературы составляется в алфавитном порядке авторов или названия произведений под общей их нумерацией в соответствии с требованиями ГОСТ.

III. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ УД/МКД

Оцениваемая компетенция	Оцениваемый индикатор	Вопросы для промежуточной аттестации
ОК 02-ОК03, ОК 06, ОК 07	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю развития и современное состояние спорта, место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды физических упражнений; - принципы построения и функционирования образовательного процесса по физической культуре; - основы техники физических упражнений - терминологию и классификацию в физической культуре; - организацию и подготовку к уроку по физической культуре; - содержание и правила оформления конспекта учебного занятия с 	<p>Выберете правильный вариант ответа</p> <p>Задание 1. Выберите все верные варианты ответа.</p> <p>Вид спорта, известный как "Королева спорта":</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Легкая атлетика б) Стрельба из лука в) Художественная гимнастика г) Тяжелая атлетика <p>Задание 2. Выберите все верные варианты ответа.</p> <p>Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Армреслинг б) Биатлон в) Бобслей г) Лыжное двоеборье <p>Задание 3. Выберите все верные варианты ответа</p> <p>Что означает слово "атлетика" в переводе с греческого:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Борьба б) Бег в) Метание

<p>использованием физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила и организацию школьных соревнований по различным видам спорта ; - причины травматизма и несчастных случаев, их предупреждение в процессе занятий физической культуре; - особенности занятий с обучающимися различных медицинских групп; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом специфики физических упражнений; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программы по физической культуре; - применять методы организации учебной деятельности на занятиях плавания с учетом материальнотехнических возможностей учебного заведения 	<p>г) Прыжки</p> <p>Задание 4. Выберите все верные варианты ответа</p> <p>Первый советский чемпион мира по тяжелой атлетике:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) А. Писаренко б) Г. Новак в) А. Воронин г) В. Алексеев <p>Задание 5. Выберите все верные варианты ответа</p> <p>Способ плавания:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) Бодибилдинг б) Гольф в) Баттерфляй г) Боулинг <p>Задание 6. Выберите все верные варианты ответа</p> <p>Дата рождения волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) 1795 б) 1893 в) 1895 г) 1900 <p>Задание 7. Выберите все верные варианты ответа</p> <p>Дата рождения баскетбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) 1781 б) 1892 в) 1895 г) 1900 <p>Задание 8. Выберите все верные варианты ответа</p> <p>Первая достоверная запись об олимпийских играх древности:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) 328 б) 564 в) 776 г) 842 <p>Задание 9. Выберите все верные варианты ответа.</p> <p>Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции:</p>
---	--

(организации) и возрастных особенностей занимающихся;

- показывать наглядно и правильно выполнение элементов техники физических упражнений;
- использовать средства плавания для формирования двигательных навыков и развития физических качеств;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике физических упражнений, подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся;
- регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- обеспечивать безопасное проведение занятий по плаванию;

Имеет опыт: - объяснения, показа, имитации изучаемого упражнения;

- быстрого и рационального управления и

а) Золотая медаль
б) Лавровый венок
 в) Кубок
 г) Знак почетного легионера

Задание 10. Выберите все верные варианты ответа.
 Кто возродил Олимпийские игры современности:
 а) Жюль Рюмме
 б) Стэнли Роуз
в) Пьет де Кубертен
 г) Жулио Авеланж

Соотнесите правильные ответы

Задание 11. Установите соответствия.
 Сопоставьте даты Олимпийских игр:

	Даты		Города проведения Олимпийских Игр
1	1988	А	Сидней
2	1992	Б	Атланта
3	1996	В	Барселона
4	2000	Г	Сеул

Запишите выбранные цифры под соответствующие буквы:

Ответ:

1	2	3	4
Г	В	Б	А

Задание 12. Установите соответствия.
 Сопоставьте термины и вид спорта:

	Термин		Вид спорта
1	Данк	А	Баскетбол
2	Проброс	Б	Футбол
3	Угловой	В	Хоккей

организации (размещения, перемещения) группы занимающихся в зависимости от поставленных задач в целях безопасного проведения урока физической культуре; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных элементов техники плавания; - анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия;

Запишите выбранные цифры под соответствующие буквы:

Ответ:

1	2	3
А	В	Б

Задание 13. Установите соответствия. Сопоставьте виды спорта и спортсменов:

	Спортсмен		Вид спорта
1	Лионель Месси	А	биатлон
2	Майкал Джордан	Б	футбол
3	Бьерндален	В	баскетбол

Запишите выбранные цифры под соответствующие буквы:

Ответ:

1	2	3
Б	А	В

Правильный ответ: а-2, б-3, в-1

Задание 14. Установите соответствия. Соотнесите Летние и зимние виды спорта :

	Вид спорта		Сезон
1	флорбол	А	Летние виды
2	шахматы	Б	Зимние виды
3	волейбол		
4	настольный теннис		

- а) Летние виды 1) флорбол
 б) Зимние виды 2) шахматы
 3) волейбол
 4) настольный

Теннис

Ответ:

Запишите выбранные цифры под соответствующие буквы:

А	Б
1,2	3,4

Правильный ответ: а-1,2, б-3,4

Задание 15. Установите соответствия.
 Соотнесите Олимпийские и неолимпийские виды спорта:

	Вид спорта		Классификация
1	крикет	А	Олимпийский вид
2	баскетбол	Б	Неолимпийский вид
3	флорбол		
4	теннис		

Запишите выбранные цифры под соответствующие буквы:

Ответ:

А	Б
2,4	1,3

Задание 16. Установите соответствия.
Соотнесите вид спорта и размеры площадки

	Вид спорта		Размеры площадки
1	Футбол	А	90х45 м
2	Хоккей	Б	60х29 м
3	Волейбол	В	18х9 м

Запишите выбранные цифры под соответствующие буквы:

Ответ:

1	2	3
А	Б	В

Задание 17. Установите соответствия.
Соотнесите размеры ворот и вид спорта

	Вид спорта		Размеры ворот
1	Футбол	А	1,22х1,83 м
2	Хоккей	Б	2,1х3,5 м
3	Хоккей с мячом	В	2,44х7,32 м

Запишите выбранные цифры под соответствующие буквы:

Ответ:

1	2	3
Б	В	А

Задание 18. Установите соответствия.
Соотнесите дистанцию

	Название		Дистанция
--	----------	--	-----------

1	Марафон	А	42 195 метров
2	Полумарафон	Б	21 097 метров

Запишите выбранные цифры под соответствующие буквы:

Ответ:

А	Б
1	2

Задание 19. Установите соответствия. Соотнесите вид спорта и необходимый инвентарь:

	Вид спорта		Необходимый инвентарь
1	теннис	А	ракетка
2	лакросс	Б	клюшка
3	флорбол	В	клюшка с сеткой

Запишите выбранные цифры под соответствующие буквы:

Ответ:

1	2	3
А	В	Б

Задание 20. Установите соответствия. Соотнесите вес игрового снаряда и вид спорта:

	Вид спорта		Вес игрового снаряда
1	Флорбол	А	23 грамма

2	Баскетбол	Б	650 грамм
3	Хоккей	В	170 грамм

Запишите выбранные цифры под соответствующие буквы:

Ответ:

1	2	3
А	Б	В

Задание 21. Продолжите предложение.
Физическая культура представляет собой...

Правильный ответ: процесс совершенствования возможностей человека

Задание 22. Продолжите предложение.
Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

Правильный ответ: высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям

Задание 23. Продолжите предложение.
Под физическим развитием понимается...

Правильный ответ: процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни

		<p>Задание 24. Продолжите предложение. Физическая культура ориентирована на совершенствование...</p> <hr/> <p>Правильный ответ: на физических и психических качеств людей</p> <p>Задание 25. Продолжите предложение. Отличительным признаком физической культуры является...</p> <hr/> <p>Правильный ответ: воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям</p> <p>Задание 26. Продолжите предложение. Нагрузка физических упражнений характеризуется...</p> <hr/> <p>Правильный ответ: Подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий</p> <p>Задание 27. Продолжите предложение. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...</p> <hr/> <p>Правильный ответ: сочетанием объёма и интенсивности двигательных Действий.</p> <p>Задание 28. Продолжите предложение. Физическая подготовленность характеризуется ...</p> <hr/> <p>Правильный ответ: уровнем развития физических качеств</p> <p>Задание 29. Продолжите предложение. Физическое упражнение – это ...</p> <hr/>
--	--	--

		<p>Правильный ответ: основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания</p> <p>Задание 30. Продолжите предложение. Что понимается под закаливанием?</p> <hr/> <p>Правильный ответ: приспособление организма к воздействиям внешней среды</p> <p>Задание 31. Определите последовательность занятия по физической культуре А – заключительная Б – основная В – вводная Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</p> <table border="1" data-bbox="802 1133 1449 1182"> <tr> <td style="width: 33px; height: 22px;"></td> <td style="width: 33px; height: 22px;"></td> <td style="width: 33px; height: 22px;"></td> </tr> </table> <p>Ответ</p> <table border="1" data-bbox="802 1350 1449 1400"> <tr> <td style="width: 33px; height: 22px; text-align: center;">В</td> <td style="width: 33px; height: 22px; text-align: center;">Б</td> <td style="width: 33px; height: 22px; text-align: center;">А</td> </tr> </table> <p>Задание 32. Определите последовательность упражнений в вводной части А- упражнения на руки Б – упражнения на ноги В – упражнения на шею Г – наклоны Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</p> <table border="1" data-bbox="802 1910 1449 1960"> <tr> <td style="width: 33px; height: 22px;"></td> <td style="width: 33px; height: 22px;"></td> <td style="width: 33px; height: 22px;"></td> <td style="width: 33px; height: 22px;"></td> </tr> </table>				В	Б	А				
В	Б	А										

Ответ

В	А	Г	Б
---	---	---	---

Задание 33.

Определите последовательность упражнений в заключительной части:

А – игры на внимание

Б – растяжка

В – дыхательные упражнения

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--

Ответ:

Б	В	А
---	---	---

Задание 34.

Определите последовательность подготовки к занятию по физической культуре.

А – определение целей и задач урока

Б – определение средств физической культуры

В- подбор упражнений

Г – составление конспекта занятия

Д – проведение урока

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--	--

Ответ:

А	Б	В	Г	Д
---	---	---	---	---

Задание 35.

Определите последовательность
Олимпийских игр

А - Олимпийские игры в Сочи

Б - Олимпийские игры в Сеуле

В - Олимпийские игры в Париже

Г - Олимпийские игры в Токио

Запишите соответствующую
последовательность цифр слева
направо:

В	Б	А	Г
---	---	---	---

Ответ:

--	--	--	--

Задание 36.

Определите последовательность
появления видов спорта

А – флорбол

Б – легкая атлетика

В – футбол

Г- Боулинг

Запишите соответствующую
последовательность цифр слева
направо:

--	--	--	--

Ответ:

Б	В	Г	А
---	---	---	---

Задание 37.

Определите последовательность
двигательных действий при
выполнения упражнения

А- принятие и.п

Б - удержание

В – руки в стороны, вдох

Г – и.п, выдох

Запишите соответствующую
последовательность цифр слева

направо:

--	--	--	--

Ответ:

А	В	Б	Г
---	---	---	---

Задание 38.

Определите последовательность по популярности видов спорта в мире

А – футбол

Б – волейбол

В - плавание

Г – лыжные гонки

Д – кёрлинг

Запишите соответствующую последовательность цифр слева

направо:

--	--	--	--	--

Ответ:

А	В	Б	Г	Д
---	---	---	---	---

Задание 39.

Определите последовательность по популярности видов спорта в России

А – футбол

Б – дартс

В - плавание

Г – лыжные гонки

Д – хоккей

Запишите соответствующую последовательность цифр слева

направо:

--	--	--	--	--

Ответ:

Д	В	А	Г	Б
---	---	---	---	---

Задание 40.

Определите последовательность упражнений при разминке

		<p>А – наклоны вперед Б – повороты головой В – круговые движения руками Г – поднятие на носочки, руки вверх Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%; height: 20px;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table> <p>Ответ:</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">Б</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">В</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">А</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">Г</td> </tr> </table>					Б	В	А	Г
Б	В	А	Г							

Форма, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Устный опрос	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя.
	Средний (Хорошо)	Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок.
	Высокий (Отлично)	Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике.

