Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.10.2023 13:47:57
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)

Кафедра педагогики и психологии, гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
«29» мая 2023г., протокол №10
Заведующий кафедрой
_____Л.Н. Дегтеренко
(подпись)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОУДБ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Направленность:
Дизайн интерьера

Квалификация выпускника:
Дизайнер

Срок освоения программы:
3 года 10 месяцев

Год набора
2020

Челябинск 2023

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств 3
1.1. Область применения 3
1.2. Планируемые результаты 5
1.3. Показатели оценки результатов обучения 5
2. Задания для контроля и оценки результатов освоения умений и усвоения знаний 9
2.1. Задания для текущего контроля 9
2.2. Задания для промежуточного контроля 15
3. Критерии оценивания 16

1.Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся (далее – Фонд оценочных средств) предназначен для проверки результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.04 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Общеобразовательная учебная дисциплина ОУДБ.04 Физическая культура изучается в течение двух семестров.

Форма аттестации по семестрам

Семестр	Форма аттестации
Первый	Дифференцированный зачет
Второй	Дифференцированный зачет

Фонд оценочных средств позволяет оценивать достижение обучающимися **общих 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, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.04 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,
- поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.2.Планируемые результаты освоения компетенций

В результате освоения программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.04 Физическая культура учитываются результаты освоения общих компетенций (ОК).

Код компетенций	Содержание компетенции	Планируемые результаты освоения компетенций
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	*уметь:* - охватывать индивидуально отработанные стратегии, средства и приемы выполнения различных задач в учебной деятельности;
		знать: - основные условия организации и осуществления учебной деятельности на всех уровнях образования;
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	*уметь:* - применять полученные знания при решении стандартных и нестандартных ситуаций в учебной деятельности;
		знать: - основные этапы и средства принятия решений в экстремальных ситуациях образовательной среды; - основные подходы к решению нестандартных ситуаций; - различные методы сбора и обработки информации, необходимой для принятия решений в целях повышения эффективности в образовательной деятельности;
ОК 6.	Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	*уметь:* - применять основные правила работы в коллективе и в команде в условиях основной деятельности;
		знать: - ряд важных условий для развития успешной командной работы;

1.3. Показатели оценки результатов обучения по общеобразовательной учебной дисциплине ОУДБ.04 Физическая культура

Содержание учебной дисциплины	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, ОК)	Вид контроля	Наименование оценочного средства/форма контроля
1 семестр			
Раздел 2. Практическая часть			
Тема 2.1. Учебно-методические занятия	*Личностные:* - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; *Предметные:* - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; ОК 2, ОК 3	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов). Подготовка и защита реферата

Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	*Метапредметные:* - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; *Предметные:* - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; ОК 2	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 2.3. Гимнастика	*Личностные:* - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; *Предметные:* - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ОК 2, ОК 3, ОК 6	Текущий	Выполнение практического задания
Тема 2.4. Спортивные игры	*Личностные:* - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; *Метапредметные:* - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; ОК 2, ОК 3, ОК 6	Текущий	Тестирование
Тема 2.5. Плавание	*Личностные:* - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; *Предметные:* - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ОК 2, ОК 3	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)

Тема 2.6. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика	*Личностные:* - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; *Предметные:* - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); ОК 2	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 2.1-2.6	Достижение обучающимися личностных, предметных и метапредметных результатов, ОК 2, ОК 3, ОК 6	Промежу-точный	Дифференциро-ванный зачет
2 семестр			
Раздел 2. Практическая часть			
Тема 2.1 Лыжная подготовка	*Личностные:* - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; *Предметные:* - поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ОК 2, ОК 3	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 2.2. Гимнастика	*Личностные:* - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; *Предметные:* - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ОК 2, ОК 3, ОК 6	Текущий	Выполнение практического задания
Тема 2.3. Спортивные игры	*Личностные:* - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; *Метапредметные:* - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с	Текущий	Тестирование

	использованием специальных средств и методов двигательной активности; ОК 2, ОК 3, ОК 6		
Тема 2.4. Плавание	*Личностные:* - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; *Предметные:* - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ОК 2, ОК 3	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 2.5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	*Метапредметные:* - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; *Предметные:* - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; ОК 2	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов)
Тема 2.6. Виды спорта по выбору.	*Личностные:* - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; *Предметные:* - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); ОК 2	Текущий	Выполнение контрольных упражнений (тестов). Защита реферата
Темы 2.1-2.6	Достижение обучающимися личностных, предметных и метапредметных результатов, ОК 2, ОК 3, ОК 6	Промежу-точный	Дифференциро-ванный зачет

Система контроля и оценки результатов освоения умений и усвоения знаний

В соответствии с учебным планом по общеобразовательной учебной дисциплине ОУДБ.04 Физическая культура предусмотрен текущий контроль во время проведения занятий, промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета с выставлением итоговой оценки за весь курс.

2. Задания для контроля и оценки результатов освоения умений и усвоения знаний

2.1. Задания для текущего контроля

1 семестр

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.1. Учебно-методические занятия

Практическое занятие № 1.

Задание № 1. Выполните контрольные упражнения (тесты) на выбор

Цель: научиться правильно использовать контрольные упражнения для самостоятельного определения уровня общефизической подготовки.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) (таблица 1).

Задание № 2. Написание и защита реферата.

Цель: расширение и закрепление знаний о физической культуре, её роли в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Заслушивание докладов по темам рефератов
2. Обсуждение вопросов по заслушанным темам рефератов.

Темы рефератов

1. Диагноз и краткая характеристика перенесенного заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
4. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
5. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
6. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физкультуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
7. Современные оздоровительные системы.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
10. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
12. Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни обучающегося и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
13. Работоспособность обучающихся и влияние на нее различных факторов.
14. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья при заболевании (диагнозе).
15. Средства и методы развития основных физических качеств (сила, ловкость, быстра, выносливость, гибкость).
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
18. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
19. Сила и методика ее развития.
20. Быстрота и методика ее развития.
21. Выносливость и методика ее развития.

22. Ловкость и методика ее развития.
23. Гибкость и методика ее развития.
24. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
25. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Практическое занятие № 2.

Задание № 1. Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств: выносливость и быстроту.

Цель: проверка и оценка уровня развития физических качеств, формируемых на занятиях по легкой атлетике.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) (таблица 1.).

Таблица 1. Оценка уровня физических способностей обучающихся

п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и меньше 4,3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и больше 5,2	4,8 и меньше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и больше 6,1
		Плавание 50 м, с (вольный стиль)	16 17	40,0 и меньше	42,0-44,0	48 и больше	54,0 и меньше	55,0 -1,10	1,11 и больше
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-190 170-190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	16 17	1 500 и выше 1 500	1 300-1 400 1 300-1 400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	1 050-1 200 1 050-1 200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

Тема 2.3. Гимнастика
Практическое занятие № 3.
Задание № 1. Выполните практическое задание (на выбор)
Цель: проверка и оценка умений составлять и проводить комплексы упражнений разной направленности.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение практического задания (на выбор).

Задания:

1. Составить и провести комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
2. Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия по общей физической подготовке или спортивных игр (на выбор обучающегося);
3. Составить и провести комплекс упражнений с гантелями, гирей, штангой, на тренажерах и т.д.

Тема 2.4. Спортивные игры
Практическое занятие № 4.
Задание № 1. Пройдите тестирование по волейболу и баскетболу
Цель: проверка и оценка освоения полученных умений и знаний на занятиях по спортивным играм

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Проведение тестов по волейболу и баскетболу (таблица 2)

Таблица 2. Тесты по спортивным играм

Виды упражнений по волейболу	Виды упражнений по баскетболу
1. Подача сверху, снизу. 3 попытки.	1. Ведение мяча правой и левой рукой
2. Передача мяча над сеткой в движении	2. Штрафные броски
3. Прием мяча сверху, снизу	3. Передача мяча из-за головы и от пола
4.Нападающий удар	4. Бросок по кольцу с двух шагов
5.Двусторонняя игра	5. Двусторонняя игра

Тема 2.5. Плавание
Практическое занятие № 5.
Задание № 1. Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень освоения техники движений плавания.
Цель: проверка и оценка полученных умений и знаний на занятиях по плаванию.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) по плаванию (таблица 1).

Тема 2.6. Виды спорта по выбору
Практическое занятие № 6.
Задание № 1. Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств, формирующие при занятиях по видам спорта.
Цель: проверка и оценка уровня развития физических качеств, формируемых на занятиях по выбранным видам спорта.

ХОД ЗАНЯТИЯ:
1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) (таблица 1).

2 семестр
Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.1. Лыжная подготовка
Практическое занятие № 1.
Задание № 1. Выполните контрольные упражнения, определяющие уровень освоения техники движений, тактики лыжных гонок.
Цель: проверка и оценка полученных умений и знаний на занятиях по лыжной подготовке.

ХОД ЗАНЯТИЯ:
1. Выполнение контрольных упражнений:
   - девушки бег на лыжах 3 км
   - юноши бег на лыжах 5 км

Тема 2.2. Гимнастика
Практическое занятие № 2.
Задание № 1. Выполните практическое задание (на выбор)
Цель: проверка и оценка умений составлять и проводить комплексы упражнений разной направленности.

ХОД ЗАНЯТИЯ:
1. Выполнение практического задания (на выбор).

Задания:
1. Составить и провести комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
2. Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия по общей физической подготовке или спортивных игр (на выбор обучающегося);
3. Составить и провести комплекс упражнений силовой направленности с гантелями, набивными мячами, гирей, штангой, на тренажерах и т.д.

Тема 2.3. Спортивные игры
Практическое занятие № 3.
Задание № 1. Пройдите тестирование по волейболу и баскетболу
Цель: проверка и оценка освоения полученных умений и знаний на занятиях по спортивным играм

ХОД ЗАНЯТИЯ:
1. Проведение тестов по волейболу и баскетболу (таблица 2)

Тема 2.4. Плавание
Практическое занятие № 4.
Задание № 1. Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень освоения техники движений плавания.
Цель: проверка и оценка полученных умений и знаний на занятиях по плаванию.

ХОД ЗАНЯТИЯ:
1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) по плаванию (таблица 1.).

Тема 2.5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка
Практическое занятие № 5.
Задание № 1. Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств: выносливость и быстроту.
Цель: проверка и оценка уровня развития физических качеств, формируемых на занятиях по легкой атлетике.

ХОД ЗАНЯТИЯ:
1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) (таблица 1).

Тема 2.6. Виды спорта по выбору
Практическое занятие № 6.

Задание № 1. Выполните контрольные упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств, формирующие при занятиях по видам спорта.
Цель: проверка и оценка уровня развития физических качеств, формируемых на занятиях по выбранным видам спорта.

ХОД ЗАНЯТИЯ:
1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) (таблица 1).

Задание № 2. Написание и защита реферата.
Цель: расширение и закрепление знаний о физической культуре, её роли в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Заслушивание докладов по темам рефератов
2. Обсуждение вопросов по заслушанным темам рефератов.

Темы рефератов

1. Диагноз и краткая характеристика перенесенного заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
4. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
5. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
6. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физкультуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
7. Современные оздоровительные системы.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
10. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
12. Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни обучающегося и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
13. Работоспособность обучающихся и влияние на нее различных факторов.
14. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья при заболевании (диагнозе).
15. Средства и методы развития основных физических качеств (сила, ловкость, быстра, выносливость, гибкость).
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
18. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
19. Сила и методика ее развития.
20. Быстрота и методика ее развития.
21. Выносливость и методика ее развития.
22. Ловкость и методика ее развития.
23. Гибкость и методика ее развития.
24. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.

25. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

2.2. Задания для промежуточного контроля

Тема 2.1-2.6 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по дисциплине ОУДБ.04 Физическая культура проводится в форме дифференцированного зачета (таблица 3 и 4).

Таблица 3. Контрольные упражнения и тесты, практические задания (юноши)

Задание	Оценка в баллах		
	отлично	**хорошо**	**удовл.**
Бег 3 000 м (мин, с)	12.30	14.00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25.50	27.20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45.00	52.00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5
Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	7.3	8.0	8.3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

Таблица 4. Контрольные упражнения и тесты, практические задачи (девушки)

Задание	Оценка в баллах		
	отлично	**хорошо**	**удовл.**
Бег 2 000 м (мин, с)	11.00	13.00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21.00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1.00	1.20	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	8.4	9.3	9.7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10.5	6.5	5.0
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

3. Критерии оценивания

Критерии оценивания работы реферата

Оценка **«отлично»** ставится, в случае, если выполнены все требования к написанию и защите: 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 объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«хорошо»** – основные требования к докладу или сообщению и их защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка **«удовлетворительно»** – имеются существенные отступления от требований. В частности, тема освещена лишь частично, допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы, во время защиты не сделан вывод по работе.

Оценка **«неудовлетворительно»** – тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Критерии оценивания практического задания:

Оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если при решении практической задачи применяет методические и практические знания, вычленяет главные факторы, владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности, самоопределение в физической культуре;

Оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если при решении практической задачи применяет методические и практические знания, вычленяет главные факторы, владеет системой практических умений и навыков, при этом допускает незначительные недочеты в работе;

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если при решении практической задачи не применяет методические знания, на основе практических умений с ошибками выполняет задание;

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если при решении практической задачи не знает основы техники двигательных действий, не знает и не воспроизводит термины, не может объяснить значимость физической культуры для укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

Критерии оценивания тестирования по спортивным играм (волейбол):

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
1. Подача сверху, снизу.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи.	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл - неудовлетворительно
2. Передача мяча над сеткой в движении	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Из трех попыток.	
3. Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру	
4.Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток.	
5.Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

Критерии оценивания тестирования по спортивным играм (баскетбол):

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
1. Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
2. Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)	
3. Передача мяча из-за головы и от пола	Оценивается техника передачи, точность передачи	
4. Бросок по кольцу с двух шагов	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги	
5. Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

Критерии оценивания выполнения контрольных упражнений (тестов) по лыжной подготовке

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег на лыжах на 3 км (мин., с.) (девушки)	20.20	19.30	18.00
2.	Бег на лыжах на 5 км (мин., с.) (юноши)	26.30	25.30	23.30

Критерии оценивания промежуточной аттестации

За технически правильное выполнение контрольного упражнения (теста), практического задания обучающийся получает по 5 баллов за каждое задание. За каждую выполненную техническую ошибку от 5 баллов отнимается один балл, за невыполнение задания выставляется 0 баллов. Итоговая оценка – средний балл, набранный за выполнение всех контрольных упражнений, тестов.

Результаты тестовых заданий (упражнений) и практических задач заносятся в протокол.