

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

СТАРОБЕЛЬСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ (ФИЛИАЛ)

**Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Луганский государственный педагогический университет»
(Старобельский факультет (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

Кафедра физической культуры и охраны жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Старобельского факультета (филиала)
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»



Маршуба И.В.

2023 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по
дисциплине**

Физическая культура в системе среднего профессионального образования

По направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Физкультурное образование

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Курс: ОФО 4 курс (7 семестр), 5 курс (Е семестр)

Разработчик:

ассистент кафедры

физической культуры и охраны жизнедеятельности

Решетило Е.К.

«1» сентября 2023 г.

Старобельск, 2023

1 ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1 Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) - неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины «Физическая культура в системе среднего профессионального образования» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины «Теория и практика инклюзивного образования в сфере физической культуры и спорта».

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС - установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО магистратура по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утвержденным Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 944 (с изменениями и дополнениями).

Цель изучения дисциплины - формирование социально-культурного бытия индивида, модификация его общей и профессиональной культуры; воспитание и профессиональная подготовка в отношении студентов к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, здоровому образу жизни и профессиональной деятельности; формирование единства знаний, убеждений, ценностных ориентаций в их практическом воплощении.

Задачи:

- ознакомить с организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работой в детских оздоровительных лагерях отдыха, которая позволяет охватить все возрастные категории детей и учитывает их интересы и потребности в занятиях физической культурой;
- ознакомить с методикой организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- раскрыть и реализовать творческие способности студентов, формировать у студентов гражданскую позицию;
- развитие, обучение и воспитание студентов посредством приобщения личности к освоению ценностей физической культуры;
- разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью;
- разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	1.1_Б.ОПК-14	Знает: - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по индивидуальному виду спорта; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в индивидуальном виде спорта.
	2.1_Б.ОПК-14	Умеет: - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта.
	3.1_Б.ОПК-14	Владеет: - навыками разработки методического обеспечения тренировочного процесса; - навыками планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства
Значение физической культуры, как учебной дисциплины системе СПО.	ОПК-14	Устный опрос. Выполнение практических заданий и их защита.
Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе СПО.	ОПК-14	Устный опрос. Выполнение практических заданий и их защита.
Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.	ОПК-14	Устный опрос. Выполнение практических заданий и их защита.

Планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в образовательных учреждениях среднего профессионального образования.	ОПК-14	Устный опрос. Выполнение практических заданий и их защита.
Формы и методы оздоровительной работы в образовательных учреждениях среднего профессионального образования.	ОПК-14	Устный опрос. Выполнение практических заданий и их защита.
Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	ОПК-14	Устный опрос. Выполнение практических заданий и их защита.

1.5. Описание показателей формирования компетенций

Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
1.1_Б.ОПК-14	Знает: <ul style="list-style-type: none"> - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по индивидуальному виду спорта; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в индивидуальном виде спорта.
2.1_Б.ОПК-14	Умеет: <ul style="list-style-type: none"> - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта.
3.1_Б.ОПК-14	Владеет: <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки методического обеспечения тренировочного процесса; - навыками планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного зачета. Студенты, выполнившие 75% текущих и контрольных мероприятий на «отлично», а остальные 25 % на «хорошо», имеют право на получение итоговой отличной оценки.

Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
Практические занятия (10 бал. * 6 занятий)	60
Самостоятельная работа	10
Экзамен	30
Всего:	100

Система оценивания учебных достижений студентов заочной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
Практические занятия (30 бал. * 2 занятия)	60
Самостоятельная работа	10
Экзамен	30
Всего:	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90-100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83-89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75-82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным	

		числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63-74	D – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50-62	E – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21-49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение	Не зачтено
Неудовлетворительно	0-20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1 Оценочные средства текущего контроля (типовые).

1. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Понятие здоровья, его содержание и критерии.

- 3 Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
- 4 Спорт как явление культурной жизни.
- 5 Компоненты физической культуры.
- 6 Физическая культура в структуре профессионального образования
- 7 Физическая культура студента.
- 8 Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
- 9 Профессиональная направленность физического воспитания.
- 10 Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
- 11 Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
- 12 Гуманитарная значимость физической культуры.
- 13 Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
- 14 Основы организации физического воспитания в вузе.
- 15 Общая характеристика теории и методики физической культуры.
- 16 Двигательная деятельность в жизни человека: в обеспечении нормальной жизнедеятельности, эффективного освоения профессии, продуктивности трудовой деятельности.
- 17 Физическая активность человека на основе двигательной деятельности как результат.
- 18 Формирования потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
- 19 Профессионально-физкультурное образование в системе реформирования образования.
- 20 Отечественная система физического воспитания, пути и перспективы ее развития.
- 21 Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
- 22 Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.
- 23 Основная цель ПНФП.
- 24 Перечислите средства ПНФП.
- 25 Перечислите формы занятий ПНФП.
- 26 Что влияет на содержание ПНФП?
- 27 Дайте определение профессиограмма?
- 28 Какие профессионально - важные физические качества необходимы в избранной профессии?
- 29 Что называется «работоспособностью»?
- 30 Что является целью военно-прикладной физической подготовки?
- 31 Каковы критерии эффективности занятий ПНФП?

Тестовые задания:

1. Какова основная цель физической культуры в системе образования?
 - а) Повышение спортивных результатов
 - б) Формирование здорового образа жизни
 - с) Подготовка к соревнованиям

- d) Развитие лидерских качеств
- 2. Какой из следующих видов спорта считается индивидуальным?
 - a) Футбол
 - b) Баскетбол
 - c) Теннис
 - d) Волейбол
- 3. Как часто рекомендуется заниматься физической активностью для поддержания здоровья?
 - a) 1 раз в месяц
 - b) 3-5 раз в неделю
 - c) Каждый день только по выходным
 - d) На усмотрение
- 4. Какое из следующих направлений является частью физической культуры?
 - a) Эстетическая культура
 - b) Спортивная подготовка
 - c) Научная активность
 - d) Политическая деятельность
- 5. Какие компоненты здоровья включают физическую культуру?
 - a) Личностное и социальное здоровье
 - b) Физическое, психическое и социальное здоровье
 - c) Только физическое здоровье
 - d) Моральное и этическое здоровье
- 6. Какая система физических упражнений предполагает развитие гибкости?
 - a) Аэробика
 - b) Йога
 - c) Силовые тренировки
 - d) Футбол
- 7. Что такое двигательное развитие?
 - a) Развитие эмоционального интеллекта
 - b) Развитие физических свойств и навыков
 - c) Развитие творческих способностей
 - d) Развитие академических знаний
- 8. Какой вид физической активности наиболее подходит для укрепления сердечно-сосудистой системы?
 - a) Истинный его удел
 - b) Силовые тренировки
 - c) Кардионагрузки
 - d) Эстетическая гимнастика
- 9. Какое из следующих утверждений верно для здорового образа жизни?
 - a) Он основан только на спорте
 - b) Он включает только правильное питание
 - c) Он сочетает физическую активность и здоровое питание
 - d) Он игнорирует эмоциональное состояние

10. Какой вид спорта считается олимпийским?
- a) Кроссфит
 - b) Лёгкая атлетика
 - c) Фитнес
 - d) Скалолазание
11. Каково рекомендуемое время для активной физической нагрузки в день?
- a) Не менее 60 минут
 - b) 30 минут
 - c) 2 часа
 - d) 15 минут
12. Какой из перечисленных факторов способствует формированию привычки к физической активности?
- a) Лучшие друзья
 - b) Удобное время
 - c) Разнообразие тренировок
 - d) Постоянное пребывание в одиночестве
13. Какой витамин особенно важен для поддержания здоровья костей?
- a) Витамин А
 - b) Витамин С
 - c) Витамин D
 - d) Витамин К
14. Что такое фитнес?
- a) Специфический вид спорта
 - b) Комплекс мероприятий для поддержания здоровья и физической формы
 - c) Только силовая тренировка
 - d) Психологическая подготовка
15. Что такое координационные способности?
- a) Способности, связанные с силой
 - b) Способности, отвечающие за согласованность движений
 - c) Способности, направленные на выносливость
 - d) Способности, связанные с быстротой
16. Какой из следующих видов физической активности помогает развивать выносливость?
- a) Лёгкая атлетика
 - b) Аэробика
 - c) Фигурное катание
 - d) Бокс
17. Какое действие следует выполнять для снижения стресса?
- a) Исключить физическую активность
 - b) Заняться физической активностью
 - c) Постоянно работать без перерывов
 - d) Избегать общения с друзьями
18. Какой из видов спорта наиболее активно развивают командный дух?

- a) Лёгкая атлетика
 - b) Баскетбол
 - c) Плавание
 - d) Теннис
19. Какое утверждение о здоровье является неверным?
- a) Здоровье включает физическое, психическое и социальное благополучие
 - b) Все болезни вызваны недостатком физической активности
 - c) Здоровье изменяется только с возрастом
 - d) Психологическое здоровье не менее важно, чем физическое
20. Какой из факторов малоподвижного образа жизни наиболее опасен?
- a) Повышение уровня стресса
 - b) Затраты на медицину
 - c) Отсутствие времени на занятия спортом
 - d) Понижение уровня счастья
21. Какой вид спорта является наименее контактным?
- a) Футбол
 - b) Волейбол
 - c) Лёгкая атлетика
 - d) Регби
22. Как называется комплекс упражнений на растяжку мышц?
- a) Силовая тренировка
 - b) Функциональный тренинг
 - c) Стретчинг
 - d) Пилатес
23. Какой из следующих факторов больше всего влияет на мотивацию к занятиям спортом?
- a) Негативный опыт
 - b) Поддержка друзей
 - c) Доступность спортзала
 - d) Уровень знаний в области спорта
24. Какой из перечисленных видов спорта требует высокой физической силы?
- a) Велоспорт
 - b) Плавание
 - c) Пауэрлифтинг
 - d) Лёгкая атлетика
25. Что такое функциональная тренировка?
- a) Упражнения для артистов
 - b) Упражнения с использованием оборудования
 - c) Упражнения для улучшения повседневной физической активности
 - d) Упражнения только для детей
26. Какое утверждение о здоровом питании неверно?
- a) Важно соблюдать баланс белков, жиров и углеводов
 - b) Вода не является важной для организма

- с) Употребление свежих фруктов полезно
 - д) Ограничение сахара способствует улучшению здоровья
27. Какая из перечисленных дисциплин считается паралимпийской?
- а) Футбол
 - б) Плавание
 - с) Бокс
 - д) Теннис
28. Какое из следующих утверждений о физической культуре является верным?
- а) Физическая культура определяется только спортом
 - б) Физическая культура — это образ жизни, включающий упражнения и активность
 - с) Физическая культура не влияет на психическое здоровье
 - д) Физическая культура не актуальна для молодежи
29. Какой из следующих видов спорта наиболее популярный в мире?
- а) Баскетбол
 - б) Футбол
 - с) Регби
 - д) Хоккей
30. Какие из следующих признаков указывают на хорошую физическую форму?
- а) Высокая сила и выносливость
 - б) Высокий уровень стресса
 - с) Частые заболевания
 - д) Отсутствие активности
31. Какова роль учителя физической культуры в образовательном процессе?
- а) Только подготовка к соревнованиям
 - б) Формирование навыков здоровья и спорта
 - с) Контроль за дисциплиной
 - д) Подготовка к экзаменам
32. Какой из видов активности наиболее эффективен для улучшения гибкости?
- а) Спортивное ориентирование
 - б) Танцы
 - с) Йога
 - д) Футбол
33. Какова оптимальная температура воздуха для занятия спортом в помещении?
- а) 10-15 °C
 - б) 20-22 °C
 - с) 25-30 °C
 - д) 5-10 °C
34. Каково минимальное количество шагов в день, рекомендуемое для поддержания здоровья?

- a) 5,000
 - b) 7,500
 - c) 10,000
 - d) 15,000
35. Что такое интервальная тренировка?
- a) Силовые упражнения без перерывов
 - b) Чередование интенсивных и низкоинтенсивных активностей
 - c) Тренировка с длительной паузой
 - d) Упражнения на одном оборудовании
36. На что направлены занятия аэробикой?
- a) Развитие силовых показателей
 - b) Улучшение выносливости и координации
 - c) Развитие гибкости
 - d) Подготовка к соревнованиям
37. Какой из следующих показателей важен для оценки физической подготовки?
- a) Рост
 - b) Время реакции
 - c) Уровень стресса
 - d) Количество друзей
38. Какая форма физической активности наиболее подходит для повышения уровня метаболизма?
- a) Высокоинтенсивная тренировка
 - b) Лёгкая прогулка
 - c) Сидячая работа
 - d) Чтение книг
39. Какое из следующих утверждений о потреблении воды верно?
- a) Вода не влияет на физическую активность
 - b) Вода необходима для поддержания всех функций организма
 - c) Не нужно пить воду во время тренировки
 - d) Вода может заменить еду
40. Какой из видов спорта стоит отдать предпочтение для контроля веса?
- a) Рукопашный бой
 - b) Силовые тренировки
 - c) Кардионагрузки
 - d) Велоспорт
41. Какой из принципов физической культуры является основополагающим?
- a) Принцип индивидуализации
 - b) Принцип соперничества
 - c) Принцип дублирования
 - d) Принцип смешивания
42. Какой из видов спорта включает в себя плавание и бег?
- a) Лёгкая атлетика

- b) Триатлон
 - c) Спортивное ориентирование
 - d) Командный спорт
43. Как правильно подтягиваться на перекладине?
- a) Используя только силу рук
 - b) Научиться планировать движения
 - c) Сначала прыгнуть, а потом тянуться
 - d) Во время подтягивания сидя
44. Что может быть следствием недостатка физической активности?
- a) Увеличение мышечной массы
 - b) Ухудшение общего состояния здоровья
 - c) Снижение способности к концентрации
 - d) Увеличение жизненного тонуса
45. Какое из представленных мероприятий способствует активности учащихся в колледжах?
- a) Курсы по организации досуга
 - b) Внедрение здорового образа жизни в программу
 - c) Организация соревнований
 - d) Введение новых дисциплин
46. Какой из видов спорта был введен в Олимпийские игры в 1896 году?
- a) Плавание
 - b) Футбол
 - c) Лёгкая атлетика
 - d) Баскетбол
47. Что такое бейндж-танцы?
- a) Танцы с высоким содержанием силовой нагрузки
 - b) Низкоинтенсивный стиль танцев
 - c) Групповая тренировка
 - d) Занятие только в одиночном формате
48. Каким должен быть режим питания для спортсменов?
- a) Резкий дефицит калорий
 - b) Сбалансированный и регулярный
 - c) Переедание на выходных
 - d) Употребление только белков
49. Каково рекомендуемое время восстановления после интенсивной тренировки?
- a) 10 минут
 - b) 1 день
 - c) 3 дня
 - d) 2 часа
50. Какой показатель используется для оценки уровня физической активности?
- a) Уровень стресса
 - b) Индекс массы тела
 - c) Объем легких

- d) Количество снов
51. Какое место физической активности в жизни молодежи?
- a) Важно только в летний период
 - b) На протяжении всей жизни
 - c) Важно только на выходных
 - d) Убедительно во время учёбы
52. Какое из следующих утверждений относительно сна является правильным?
- a) Сон не влияет на физическую активность
 - b) Достаточное количество сна важно для восстановления
 - c) Спортсменам можно не спать
 - d) Сон не влияет на умственные способности
53. Какой из следующих аспектов кроссфита является его сильной стороной?
- a) Набор динамичных движений
 - b) Низкое качество работы
 - c) Монотонность
 - d) Ограниченные возможности тренировок
54. Какой показатель может использоваться для оценки уровня силы?
- a) Уровень дыхания
 - b) Подъем собственным весом
 - c) Объем живота
 - d) Результаты в игре
55. Какой из представленных видов физической активности способствует улучшению настроения?
- a) Пробежка на свежем воздухе
 - b) Заход в спортзал
 - c) Просмотр телевизора
 - d) Длительное сидение за компьютером
56. Какой из рекомендуемых популяцией тренировок обеспечивает наибольшую пользу?
- a) Резкое увеличение нагрузки
 - b) Регулярные занятия различными видами спорта
 - c) Постоянные нагрузки без отдыха
 - d) Упражнения для самых слабых
57. Какие из следующих факторов могут повлиять на физическую активность?
- a) Интерес и мотивация к занятиям спортом
 - b) Обстоятельства жизненной ситуации
 - c) Обрадовавшиеся возможности и ресурсы
 - d) Все вышеизложенное
58. Какое место занимают так называемые "групповые занятия" в физической культуре?
- a) Они нерациональны
 - b) Они способствуют новой мотивации

- с) Групповые занятия не влияют на общий успех
 - д) Только индивидуальные тренировки важны
59. Как правильно проводить разминку перед тренировкой?
- а) Начинать с интенсивных нагрузок
 - б) Выполнять легкие упражнения, увеличивая интенсивность
 - с) Полностью игнорировать разминку
 - д) Ничего не делать перед тренировкой
60. Как часто следует менять программу тренировок?
- а) Каждый месяц
 - б) Каждый раз, до достижения результата
 - с) Каждые 4-6 недель
 - д) Постоянно, не следовать плану
61. Какие из перечисленных видов спорта требуют командной работы?
- а) Плавание
 - б) Баскетбол, футбол, волейбол
 - с) Гимнастика
 - д) Лёгкая атлетика
62. Каковы основные принципы физической культуры в образовании?
- а) Нацеленность на личные результаты
 - б) Безопасность, целенаправленность, системность
 - с) Периодические тренировки
 - д) Игнорирование успехов людей
63. Какое из следующих утверждений о соревнованиях в спорте является верным?
- а) Все соревнования равнозначны
 - б) Соревнования развивают командный дух и качество
 - с) Соревнования могут вызывать стресс
 - д) Успех в соревнованиях зависит от удачи
64. Какое упражнение чаще всего используется для укрепления тела?
- а) Приседания
 - б) Ходьба
 - с) Бег на длинные дистанции
 - д) Чтение книг
65. Какой из следующих факторов не влияет на физическую подготовленность?
- а) Генетика
 - б) Образ жизни
 - с) Быстрое получение результата
 - д) Окружение
66. Что такое фитнес-день?
- а) День, посвященный занятиям фитнесом
 - б) Праздник для оценки результатов
 - с) День без тренировок
 - д) Неделя релаксации
67. Какое из следующего лучше всего подходит для развития гибкости?

- a) Бокс
- b) Бег
- c) Йога
- d) Силовые тренировки

68. Какой практический подход используется для оценки физического состояния?

- a) Оценка внешнего вида
- b) Подбор индивидуальных программ
- c) Опрос друзей
- d) Наблюдение за окружающими

69. Какой из следующих показателей говорит о здоровье человека?

- a) Индекс массы тела
- b) Длительность сна
- c) Качество еды
- d) Уровень стресса

70. Как старение влияет на физическую культуру?

- a) Уменьшение интереса к физическому состоянию
- b) Увеличение потребности в физической активности
- c) Игнорирование системы безопасных мероприятий
- d) Не влияет на здоровье

Темы для подготовки реферативной работы:

1. Учебные и вне учебные формы физического воспитания студентов.
2. Воздействие на организм человека внешней природной, производственной и социальной среды.
3. Воздействие физической тренировки на обмен веществ.
4. Воздействие физической тренировки на сердечно-сосудистую систему.
5. Воздействие физической тренировки на дыхательную систему.
6. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом. Дыхательный насос.
7. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат.
8. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
9. Рефлекторные механизмы совершенствования координации движений.
10. Гуморальная и нервная регуляция деятельности организма.
11. Проблема здоровья человека в современном мире.
12. Влияние общей культуры студенческой молодежи на образ жизни.
13. Разумное чередование учебного труда и отдыха студентов.
14. Рациональное питание студентов.
15. Оптимальная двигательная активность студентов.
16. Отказ от вредных привычек - важнейшее слагаемое ЗОЖ.
17. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
18. Средства и методы укрепления психического здоровья.
19. Критерии эффективности ЗОЖ.

20. Комплексы ЛФК по заболеваниям.
21. Физическая подготовка как основа укрепления здоровья.
22. Методические принципы спортивной тренировки.
23. Формирование двигательного умения и навыка, их значения для профессиональной и спортивной деятельности.
24. Средства и методы воспитания психофизических качеств.
25. Структура учебно-тренировочного занятия.
26. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС
27. Разделы спортивной подготовки.
28. Общая и специальная физическая подготовка.
29. Психологическая подготовка и ее роль в жизни студентов.
30. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов.

2.2. Оценочные средства для итоговой аттестации (экзамен)

Вопросы для подготовки к экзамену:

1. Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ для студентов СПО.
2. Педагогическое проектирование индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ для студентов СПО.
3. Оздоровительная физическая культура в системе профессионального образования: методические, медикобиологические, психолого-педагогические аспекты.
4. Оздоровительная физическая культура в системе профессионального образования: методические, медико-биологические, психолого-педагогические аспекты.
5. Физическая реабилитация как технология повышения уровня здоровья молодёжи.
6. Планирование учебно-тренировочных занятий и спортивной тренировки.
7. Влияние двигательной активности на здоровье и работоспособность.
8. Особенности самостоятельных занятий системами физических упражнений и избранными видами спорта.
9. Энергозатраты при различных видах двигательной активности.
10. Контроль за эффективностью самостоятельных занятий.
11. Самоконтроль при различных занятиях двигательной активностью.
12. Оценка физического развития, функционального состояния организма студента.
13. Функциональные пробы.
14. Оценка физической подготовленности студентов.
15. Реабилитация и ее виды.
16. Педагогические средства укрепления здоровья и повышения работоспособности.
17. Психологические средства укрепления здоровья и повышения работоспособности.

18. Медико-биологические средства укрепления здоровья и повышения работоспособности.
19. Профессионально-прикладная физическая культура.
20. Профессиограммы как необходимое условие профессионально-прикладной физической подготовки.
21. Профессионально важные физические качества готовность к будущей профессии.
22. Профессиональная психофизическая готовность к будущей профессии.
23. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
24. Занятия физической культурой и спортом как средство развития профессионально значимых качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
25. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
26. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
27. Основы рационального питания.
28. Организация здорового образа жизни студента.
29. Основы личной гигиены.
30. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).
31. Значение физической культуры для будущего специалиста железнодорожного транспорта.
32. Гигиенические основы закаливания организма.
33. Вредные привычки, их влияние на организм человека.
34. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
35. Массаж и его значение для физического совершенствования человека.
36. Методы воспитания физических способностей на занятиях физической культурой и спортом.
37. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
38. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
39. Приёмы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
40. Характеристика отдельных форм оздоровительной физической культуры.
41. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
42. Понятие профессионально прикладной физической подготовки (ППФП).
43. Формы организации профессионально прикладной физической подготовки учащихся и работающих.

44. Средства профессионально прикладной физической подготовки.
45. История развития олимпийского движения. (Древняя Греция).
46. Основы лечебной физической культуры (ЛФК).
47. Особенности ЛФК (лечебная физкультура) и корригирующей гимнастики.
48. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Цели, задачи, содержание.
49. Характеристика связи формирования двигательного навыка и выделение этапов обучения.
50. Особенности применения методов обучения на занятиях по физической культуре в среднем профессиональном учебном заведении.
51. Классификация занятий физической культуры. Особенности построения и методики различных типов занятий.
52. Анализ занятия по физической культуре.
- 53 Структура и содержание занятия физической культуры.
- 54 Учет успеваемости на занятиях, виды, формы учета. Основные документы учета.
- 55 Этапы и задачи планирования учебной работы.
- 56 Организация, задачи, содержание и методика проведения внеаудиторной работы в среднем профессиональном учебном заведении.
- 57 Вне тренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие спортивную тренировку и соревнования.
- 58 Формы организации физического воспитания в среднем профессиональном учебном заведении.
- 59 Спортивные достижения и определяющие их факторы.
- 60 Социальные функции спорта.
- 61 Техническая подготовка спортсмена.
- 62 Средства спортивной тренировки.
- 63 Методы спортивной тренировки.
- 64 Специфические принципы спортивной тренировки.
- 65 Физическая подготовка спортсмена.
- 66 Структура тренировочного занятия.
- 67 Построения тренировки в микроциклах.
- 68 Мезоциклы спортивной тренировки.
- 69 Спортивная тренировка как многолетний процесс.
- 70 Формы самостоятельных занятий.
- 71 Планирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
- 72 Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- 73 Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
- 74 .Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестов.
75. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность спортсмена.