

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. КОСЫГИНА
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»**
(НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ
по учебной дисциплине

ОГСЭ.05. Физическая культура

Программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Новосибирск 2024

Лист согласований ФОМ

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденным Министерством просвещения РФ № 308 от 05.05.2022 г.

Разработчик:

доц., канд.техн.наук

О.В. Тихонова

Рецензент:

доц., канд. техн.наук

Г.Г. Печурина

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры «Безопасность жизнедеятельности и физвоспитание» (протокол № 1 от 30 августа 2024г.).

Зав. кафедрой БЖиФВ

доц., канд.техн.наук

О.В. Тихонова

ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Перечень формируемых компетенций:
ОК 08

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Наименование оценочного средства
1	Раздел 1. Легкая атлетика	ОК 08	Тест Контрольные упражнения
2	Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол	ОК 08	Устный опрос Контрольные упражнения
3	Раздел 3. Лыжная подготовка	ОК 08	Устный опрос (тест) Контрольные упражнения
4	Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол	ОК 08	Устный опрос (тест) Контрольные упражнения
5	Раздел 5. Легкая атлетика	ОК 08	Устный опрос (тест) Контрольные упражнения
6	Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол	ОК 08	Устный опрос (тест) Контрольные упражнения
7	Раздел 7. Лыжная подготовка	ОК 08	Устный опрос (тест) Контрольные упражнения
8	Раздел 8. Гимнастика	ОК 08	Контрольные упражнения
9	Раздел 9. Общефизическая прикладная подготовка	ОК 08	Контрольные упражнения
	<i>Промежуточная аттестация</i>	ОК 08	Зачет (3,4,5,6,7 семестр)

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Уо-08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Уо-08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Уо-08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Зо-08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Зо-08.02 основы здорового образа жизни; Зо-08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Зо-08.04 средства профилактики перенапряжения

I ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

➤ ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО Контрольные упражнения №1

1. **Цель:** освоение техники бега на короткие дистанции, совершенствование навыков низкого и высокого старта и техники метания гранаты.
2. **Проверяемые компетенции (код):** ОК 08
3. **Пример оценочного средства:**
Сдача нормативов по легкой атлетике:
Бег 100 м.;
Метание гранаты.
4. **Критерии оценивания:**

Контроль ный норматив	Девушки			Юноши		
	85-100 баллов (оценка «отлично»)	70-84 баллов (оценка «хорошо»)	50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)	85-100 баллов (оценка «отлично»)	70-84 баллов (оценка «хорошо»)	50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)
Бег 100м (сек)	14,5	15,0	15,5	12,5	13,0	13,5
Метание гранаты (м)	27	22	16	42	36	30

➤ ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО Тест №1

1. **Цель:** закрепить знания по теме «Легкая атлетика», усвоенные на практических занятиях, а также в процессе самостоятельного изучения студентом материала.
2. **Проверяемые компетенции (код):** ОК 08
3. **Пример оценочного средства:**
 1. Один из видов бега с искусственными препятствиями называется...
 - а) степ-тест;
 - б) стиплчез;
 - в) стретчинг;
 - г) фартлек.
 2. Укажите, какого вида прыжков в длину с разбега не существует?
 - а) согнув ноги;
 - б) согнувшись;
 - в) прогнувшись;
 - г) ножницы.
 3. Укажите вид прыжков, который используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?
 - а) прыжок в длину с разбега;
 - б) прыжок в высоту с разбега;
 - в) тройной прыжок;
 - г) прыжок с шестом;
 - д) прыжок в длину с места;
 - е) прыжок «лягушкой».
4. Результат в прыжках в длину с разбега на 80-90 % зависит от...

- а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
- б) способа прыжка;
- в) быстрого выноса маховой ноги;
- г) одновременной работе рук при отталкивании.

2. Приземление в прыжки в длину с разбега осуществляется...

- а) на маты;
- б) в песок;
- в) в воду;
- г) в прыжковую яму.

3. Назовите способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?

- а) перешагивание;
- б) волна;
- в) перекат;
- г) фосбери-флоп;
- д) перекидной.

4. Критерии оценивания:

Уровень освоения	Критерии
85-100 баллов (оценка «отлично»)	Выполнено 85-100% заданий предложенного теста
70-84 баллов (оценка «хорошо»)	Выполнено 70-84% заданий предложенного теста
50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)	Выполнено 50-74% заданий предложенного теста
0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно»)	Выполнено 0-49% заданий предложенного теста

➤ ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО Контрольные упражнения №2

1. **Цель:** совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.

2. **Проверяемые компетенции (код):** ОК 08

3. **Пример оценочного средства:**

Выполнение контрольных упражнений по баскетболу:

Броски в движении с ведением от середины из 3-х попыток (кол-во попаданий);

Штрафные броски из 10 бросков (кол-во попаданий).

4. **Критерии оценивания:**

№	Контрольные упражнения	Оценка, балл		
		50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)	70-84 баллов (оценка «хорошо»)	85-100 баллов (оценка «отлично»)
1.	Броски в движении с ведением от середины из 3-х попыток (кол-во попаданий + *)	1 + *	2 + *	3 + *
2.	Штрафные броски из 10 бросков (кол-во попаданий)	3	4-5	6

Проводится экспертная оценка выполнения технического элемента

➤ **ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО** Устный опрос №1

Цель: закрепить знания по теме «Спортивные игры. Баскетбол», усвоенные на практических занятиях, а также в процессе самостоятельного изучения студентом материала

Проверяемые компетенции (код): ОК 08

Пример оценочного средства:

Вопросы для проведения опроса

1. Высота корзины и баскетбольного щита (размеры)
2. Правила соревнования по баскетболу
3. Жесты и судейство в баскетболе.
4. Состав игроков на соревнования, на площадке.

1. Критерии оценивания:

Уровень освоения	Критерии
85-100 баллов (оценка «отлично»)	Выставляется студенту, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно.
70-84 баллов (оценка «хорошо»)	Выставляется студенту, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос); обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно. Допускает одну-две ошибки, которые сам же исправляет и 1-2 недочета в последовательности в языковом и литературном оформлении излагаемого материала.
50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)	Выставляется студенту, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом и литературном оформлении.
0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно»)	Выставляется студенту, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в ответах, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

➤ **ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО** Контрольные упражнения №5

1. **Цель:** совершенствование техники ходьбы на лыжах классическим и свободным стилем.
2. **Проверяемые компетенции (код):** ОК 08
3. **Пример оценочного средства:**

Сдача контрольных нормативов:

1. Классический стиль 3 км (девушки), 5 км (юноши).
2. Свободный стиль 3 км (девушки), 5 км (юноши).

4. **Критерии оценивания:**

Контрольный норматив	Девушки			Юноши		
	85-100 баллов (оценка «отлично»)	70-84 баллов (оценка «хорошо»)	50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)	85-100 баллов (оценка «отлично»)	70-84 баллов (оценка «хорошо»)	50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)
Классический стиль 3 км.	18.00	19.00	20.00	-	-	-
Классический стиль 5 км.	-	-	-	25.00	26.00	27.00
Свободный стиль 3 км.	17.0	18.00	20.00	-	-	-
Свободный стиль 5 км.	-	-	-	23.00	24.00	26.00

➤ **ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО** Устный опрос №2

1. **Цель:** закрепить знания по теме «Лыжная подготовка», усвоенные на практических занятиях, а также в процессе самостоятельного изучения студентом материала.
2. **Проверяемые компетенции (код):** ОК 08
3. **Пример оценочного средства:**

Вопросы для устного опроса

1. Способы передвижения на лыжах.
2. Способы переходов с одного ложного хода на другой.
3. Способы торможения.
4. Уход за лыжным инвентарем и снаряжением.
5. Требования к личной гигиене лыжника.

4. **Критерии оценивания:**

Уровень освоения	Критерии
85-100 баллов (оценка «отлично»)	Выставляется студенту, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно.
70-84 баллов (оценка «хорошо»)	Выставляется студенту, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос); обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно. Допускает одну-две ошибки, которые сам же исправляет и 1-2 недочета в последовательности в языковом и литературном оформлении излагаемого материала.

50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)	Выставляется студенту, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом и литературном оформлении.
0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно»)	Выставляется студенту, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в ответах, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

➤ **ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО** Контрольные упражнения №6

- Цель:** совершенствование техники и тактики игры в волейбол.
- Проверяемые компетенции (код):** ОК 08
- Пример оценочного средства:**
 - Передача мяча сверху двумя руками (кол-во раз)
(Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча)
 - Передача сверху над собой (кол-во раз)
(Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча)
 - Прием мяча снизу (кол-во раз)
(Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.)

4. **Критерии оценивания:**

№	Контрольные упражнения	Оценка, балл		
		50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)	70-84 баллов (оценка «хорошо»)	85-100 баллов (оценка «отлично»)
1.	Передача мяча сверху двумя руками (кол-во раз)	20	15	10
2.	Передача сверху над собой (кол-во раз)	6	8	10
3.	Прием мяча снизу (кол-во раз)	6	8	10

➤ **ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО** Устный опрос №3

- Цель:** закрепить знания по теме «Спортивные игры. Волейбол», усвоенные на практических занятиях, а также в процессе самостоятельного изучения студентом материала.
- Проверяемые компетенции (код):** ОК 08
- Пример оценочного средства:**
Вопросы для проведения устного опроса:
 - Сколько замен можно сделать в волейбольной партии.
 - Количество игроков на площадке при игре в волейбол.
 - Правила поведения игроков на площадке.

4. Личная гигиена игроков.

4. Критерии оценивания:

Уровень освоения	Критерии
85-100 баллов (оценка «отлично»)	Выставляется студенту, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно.
70-84 баллов (оценка «хорошо»)	Выставляется студенту, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос); обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно. Допускает одну-две ошибки, которые сам же исправляет и 1-2 недочета в последовательности в языковом и литературном оформлении излагаемого материала.
50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)	Выставляется студенту, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом и литературном оформлении.
0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно»)	Выставляется студенту, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в ответах, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

➤ **ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО** Контрольные упражнения, работа в малых группах №8

1. **Цель:** совершенствование техники бега на короткие дистанции и техники метания гранаты.

2. **Проверяемые компетенции (код):** ОК 08

3. **Пример оценочного средства:**

Сдача нормативов по легкой атлетике:

Бег 100 м.;

Метание гранаты.

4. **Критерии оценивания:**

Контрольный норматив	Девушки			Юноши		
	85-100 баллов (оценка «отлично»)	70-84 баллов (оценка «хорошо»)	50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)	85-100 баллов (оценка «отлично»)	70-84 баллов (оценка «хорошо»)	50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)
Бег 100м (сек)	14,5	15,0	15,5	12,5	13,0	13,5
Метание гранаты (м)	27	22	16	42	36	30

➤ **ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО** Тест №3

5. **Цель:** закрепить знания по теме «Легкая атлетика», усвоенные на практических занятиях, а также в процессе самостоятельного изучения студентом материала.

6. **Проверяемые компетенции (код):** ОК 08

7. **Пример оценочного средства:**

1. Сколько метров необходимо пройти после бега, чтобы восстановить дыхание?

- а) 5 -10 м;
- б) 10 -15 м;
- в) 20 -25 м.

2. Как правильно дышать во время бега?

- а) через рот;
- б) через нос;
- в) значения не имеет;
- г) вдох через нос, выдох через рот;
- д) вдох через рот, выдох через нос.

3. К каким дистанциям относится бег на 1500 метров?

- а) к коротким;
- б) средним;
- в) длинным.

4. Про какую дистанцию идёт речь? Движения рук и ног должны быть более энергичны, маховую ногу поднимают выше и больше сгибают в колене. Отталкивание ногой также более энергичное.

- а) короткую;
- б) среднюю;
- в) длинную.

5. Какие команды подают при беге на короткие, средние и длинные дистанции?

- а) «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- б) «На старт!», «Марш!»;
- в) «Внимание!», «Марш!».

6. В каком виде лёгкой атлетики используется способ «Согнув ноги»?

- а) прыжок в высоту;
- б) прыжок в длину с разбега;
- в) бег с барьерами.

7. **Критерии оценивания:**

Уровень освоения	Критерии
85-100 баллов (оценка «отлично»)	Выполнено 85-100% заданий предложенного теста
70-84 баллов (оценка «хорошо»)	Выполнено 70-84% заданий предложенного теста
50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)	Выполнено 50-74% заданий предложенного теста
0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно»)	Выполнено 0-49% заданий предложенного теста

➤ **ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО** Контрольные упражнения №10

1. **Цель:** совершенствование техники и тактики игры в волейбол.
2. **Проверяемые компетенции (код):** ОК 08
3. **Пример оценочного средства:**
 1. Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз). ¹
 2. Нападающий удар из 5 попыток (кол-во раз). ¹

¹ Учитывается количество правильно выполненных упражнений из пяти попыток.

4. **Критерии оценивания:**

№	Тесты	Оценка, балл		
		50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)	70-84 баллов (оценка «хорошо»)	85-100 баллов (оценка «отлично»)
1.	Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз)	2	3	4
2.	Нападающий удар из 5 попыток (кол-во раз)	2	3	4

➤ **ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО** Тест № 5

1. **Цель:** закрепить знания по теме «Спортивные игры. Волейбол», усвоенные на практических занятиях, а также в процессе самостоятельного изучения студентом материала.
2. **Проверяемые компетенции (код):** ОК 08
3. **Пример оценочного средства:**
 1. Тактическим действием в нападении не является:
 - а) подача;
 - б) передача;
 - в) блокировка.
 2. Как разыгрывается начало игры?
 - г) передачей из-за лицевой линии;
 - д) подачей из-за лицевой линии;
 - е) подачей из зоны защиты.
 3. Игрок какой зоны вводит мяч в игру?
 - ж) первой;
 - з) шестой;
 - и) не имеет значения.
 4. Ошибкой при выполнении нападающего удара является:
 - к) касание мячом сетки;
 - л) удар одной рукой;
 - м) касание рукой сетки.
 5. До какого счета играют в волейбол в каждой партии?
 - н) до 15;
 - о) до 20;
 - п) до 25.

6. Переход из одной зоны в другую выполняется:
 - р) произвольно;
 - с) против часовой стрелки;
 - т) по часовой стрелке.
7. Слово "волейбол" означает:
 - у) "летающий мяч";
 - ф) "игра с мячом через сетку";
 - х) "игра в мяч".
8. При выполнении перехода игрок зоны 6 перемещается:
 - ц) в первую зону;
 - ч) в пятую зону;
 - ш) куда хочет.

Критерии оценивания:

Уровень освоения	Критерии
85-100 баллов (оценка «отлично»)	Выполнено 85-100% заданий предложенного теста
70-84 баллов (оценка «хорошо»)	Выполнено 70-84% заданий предложенного теста
50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)	Выполнено 50-74% заданий предложенного теста
0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно»)	Выполнено 0-49% заданий предложенного теста

➤ **ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО** Контрольные упражнения №11

1. **Цель:** совершенствование техники ходьбы на лыжах классическим и свободным стилем.
2. **Проверяемые компетенции (код):** ОК 08
3. **Пример оценочного средства:**
Сдача контрольных нормативов:
 1. классический стиль 5 км (девушки), 10 км (юноши).

К

4. **Критерии оценивания:**

Контрольный норматив	Девушки			Юноши		
	85-100 баллов (оценка «отлично»)	70-84 баллов (оценка «хорошо»)	50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)	85-100 баллов (оценка «отлично»)	70-84 баллов (оценка «хорошо»)	50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)
Классический стиль 5км.	35.00	36.00	37.00	-	-	-
Классический стиль 10км.	-	-	-	51.00	54.00	60.00

➤ **ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО** Тест № 6

1. **Цель:** закрепить знания по теме «Лыжная подготовка», усвоенные на практических занятиях, а также в процессе самостоятельного изучения студентом материала.
2. **Проверяемые компетенции (код):** ОК 08
3. **Пример оценочного средства:**
 1. Назовите страну, где впервые в 1767 году были использованы лыжи в спортивных целях:
 - а) Финляндия
 - б) Италия
 - в) Норвегия
 - г) Россия
 - д) Франция
 2. Назовите дату официального открытия московского клуба лыжников (мкл), которую принято считать днем рождения лыжного спорта России.
 - а) 1895 г.
 - б) 1984 г.
 - в) 1910 г.
 - г) 1912 г.
 - д) 1800 г.
 2. Какой из коньковых ходов называют «скользящей елочкой»?
 - а) полуконьковый;
 - б) одновременный одношажный;
 - в) одновременный двухшажный;
 - г) попеременный;
 - д) все ответы верны.
 3. Какой из лыжных ходов наиболее часто применяется в туристических походах?
 - а) попеременный двухшажный;
 - б) попеременный четырехшажный;
 - в) одновременный двухшажный;
 - г) одновременный бесшажный;
 - д) ни один не используется.
 4. Для чего необходимо подседание в третьей фазе скользящего шага?
 - а) остановки лыжи;
 - б) увеличения скорости;
 - в) разгрузки опорной ноги;
 - г) уменьшения давления на лыжу;
 - д) для предотвращения падения.
 5. Для чего существуют способы переходов с одного лыжного хода на другой?
 - а) смены хода без потери времени;
 - б) изменения направления движения;
 - в) изменения скорости передвижения;
 - г) изменения темпа передвижения;
 - д) для предотвращения падения.
 6. В каком из способов поворотов в движении можно значительно увеличить скорость передвижения?

- а) переступании;
- б) упоре;
- в) плуге;
- г) на параллельных лыжах;
- д) нет верного ответа.

7. Какая стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске?

- а) низкая;
- б) высокая;
- в) основная (средняя);
- г) стойка отдыха;
- д) нет такой стойки.

8. Как изменяются компоненты скользящего шага в плохих условиях скольжения?

- а) уменьшается длина свободного скольжения;
- б) увеличивается длина свободного скольжения;
- в) палки ставятся под более тупым углом;
- г) палки ставятся под более острым углом;
- д) увеличивается длина выпада.

9. Во время занятий по лыжной подготовке у занимающихся начали мерзнуть ноги. Назовите последовательность правильных действий:

- а) сняв лыжи, сделать небольшую пробежку;
- б) уменьшить скорость передвижения;
- в) увеличить скорость передвижения;
- г) развести костер и обогреть ноги;
- д) выполнить энергичные махи руками и ногами.

4. Критерии оценивания:

Уровень освоения	Критерии
85-100 баллов (оценка «отлично»)	Выполнено 85-100% заданий предложенного теста
70-84 баллов (оценка «хорошо»)	Выполнено 70-84% заданий предложенного теста
50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)	Выполнено 50-74% заданий предложенного теста
0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно»)	Выполнено 0-49% заданий предложенного теста

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО:

Тестовые задания по компетенциям

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности и уровень сложности для компетенции ОК 08

Уровень сложности	Номер задания	Инструкция и текст задания (в т.ч. с вариантами ответов)	Правильный ответ	Тип задания
1	2	3	4	5
базовый	1.1	Что такое "производственная гимнастика"? а) Спортивные соревнования между сотрудниками компании б) Комплекс физических упражнений, выполняемых в течение рабочего дня для повышения работоспособности и профилактики утомления в) Специальная диета для работников физического труда г) Массаж, проводимый на рабочем месте	б	Задания закрытого типа на установление соответствия
	1.2	Какие упражнения наиболее эффективно укрепляют мышцы спины и помогают предотвратить боли в пояснице? а) Скручивания на пресс б) Жим ногами в) Подъемы на бицепс г) Планка, «лодочка»	г	
	1.3	Задание: Расположите следующие этапы тренировки в правильной последовательности: А. Разминка Б. Оценка самочувствия и постановка целей В. Заминка/Восстановление Г.Силовые, кардио упражнения	Б-А-Г-В	Задания закрытого типа на установление последовательности
повышенный	1.4	Что такое "эргономика рабочего места"? а) Наука об организации питания на рабочем месте б) Наука об оптимальной организации рабочего места для повышения производительности и сохранения здоровья	б	Задания закрытого типа на установление соответствия

		в) Искусство украшения рабочего пространства г) Раздел экономики, изучающий трудовые ресурсы		
	1.5	Расположите следующие действия оказания первой помощи при растяжении связок в правильной последовательности: А. Наложение давящей повязки Б. Придание возвышенного положения поврежденной конечности В. Обеспечение покоя поврежденной конечности Г. Приложение холода к месту травмы	В-Г-А-Б	Задания закрытого типа на установление последовательности
высокий	1.6	Что из перечисленного является наиболее эффективным способом борьбы с переутомлением в середине рабочего дня? а) Употребление большого количества кофе или энергетических напитков. б) Кратковременный сон в течение 15-20 минут. в) Выполнение интенсивной тренировки в тренажерном зале. г) Просмотр развлекательного контента в интернете.	Эталонный ответ (б. Кратковременный сон способствует восстановлению когнитивных функций и снижению уровня стресса и усталости.)	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием
	1.7	Разработайте примерный план-график еженедельной физической активности для менеджера, работающего полный рабочий день в офисе. Укажите виды активности, их продолжительность, время проведения и обоснуйте свой выбор, учитывая особенности офисной работы и необходимость поддержания общего здоровья и физической формы.	эталонный ответ (<u>Понедельник</u> 18:30 – 19:30 (60 мин.) Силовая тренировка (Укрепление мышц, улучшение метаболизма. Включать упражнения для спины, ног и кора для компенсации сидячей работы.) <u>Вторник</u> 07:00 – 07:30 (30 мин.) Йога/Растяжка (Улучшение гибкости, снятие напряжения в мышцах, улучшение осанки. Помогает подготовиться к рабочему дню.)	Задания открытого типа с развернутым ответом

			<u>Среда</u> 18:30 – 19:30 (60 мин.) Плавание (Улучшение кардио-сосудистой системы, снятие нагрузки с суставов. Отличный способ расслабиться после рабочего дня.) <u>Четверг</u> 13:00 – 13:30 (30 мин.) Короткая прогулка на воздухе (В середине рабочего дня позволяет отвлечься, улучшить кровообращение и повысить концентрацию.) и тд.)	
--	--	--	--	--

Таблица – Ключи к оцениванию тестов

Номер задания	Верный ответ	Критерий оценивания
1.1	б	1 балл – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
1.2	г	
1.3	Б-А-Г-В	2 балла – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
1.4	б	3 балла – полное соответствие, 0 баллов – остальные случаи
1.5	В-Г-А-Б	
1.6	Эталонный ответ (б, Кратковременный сон способствует восстановлению когнитивных функций и снижению уровня стресса и усталости.)	5 баллов – ответ полностью раскрывает тему, демонстрирует глубокое понимание современных технологий и процессов в легкой промышленности. Ответ хорошо аргументирован и обоснован, содержит конкретные примеры и подтверждающие факты. Структура ответа четкая, логика изложения последовательная. Демонстрируется самостоятельность мышления и умение анализировать и оценивать информацию. 3 балла – ответ частично раскрывает тему, содержит некоторые верные рассуждения и примеры, но недостаточно аргументирован и обоснован. В ответе могут присутствовать неточности или поверхностное понимание материала. Структура ответа нечеткая, логика изложения нарушена. 0 баллов – ответ отсутствует, не соответствует теме, содержит грубые ошибки в базовых понятиях.
1.7	Эталонный ответ (<u>Понедельник</u> 18:30 – 19:30 (60 мин.) Силовая тренировка (Укрепление мышц, улучшение метаболизма. Включать упражнения для спины, ног и кора для компенсации сидячей работы.) <u>Вторник</u> 07:00 – 07:30 (30 мин.) Йога/Растяжка (Улучшение гибкости, снятие напряжения в мышцах, улучшение осанки. Помогает подготовиться к рабочему дню.) <u>Среда</u> 18:30 – 19:30 (60 мин.) Плавание (Улучшение кардио-сосудистой системы, снятие нагрузки с суставов.	

	Отличный способ расслабиться после рабочего дня.) <u>Четверг</u> 13:00 – 13:30 (30 мин.) Короткая прогулка на воздухе (В середине рабочего дня позволяет отвлечься, улучшить кровообращение и повысить концентрацию.) и тд.)	
--	---	--

Таблица – Система оценивания тестовых заданий

Тип задания	Номера заданий	Указания по оцениванию	Результат оценивания, баллы
1	2	3	4
Задания закрытого типа на установление соответствия	1.1, 1.2, 1.4...	Считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями из другого)	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или отсутствие – 0 баллов.
Задания закрытого типа на установление последовательности	1.3, 1.5 ...	Считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или отсутствие – 0 баллов

Задания открытого типа с развернутым ответом	1.7...	Считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте	Полный правильный ответ на задание оценивается 3 баллами, если допущена одна ошибка/неточность ответ правильный, но не полный – 1 балл, если допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ответ отсутствует – 0 баллов
Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием выбора ответа	1.6, ...	Считается верным, если правильно указана цифра и приведены конкретные аргументы, используемые при выборе ответа	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или отсутствие – 0 баллов
Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора ответов	...	Считается верным, если правильно указаны цифры и приведены конкретные аргументы, используемые при выборе ответа	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или отсутствие – 0 баллов

Перечень дополнительных материалов: не требуется

II ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Форма проведения промежуточной аттестации:

зачет (3-7 семестр)

2. Процедура проведения зачетов

Зачет выставляется студенту при условии сдачи всех контрольных нормативов и тестов, предусмотренных рабочей программой.

Зачет в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах проводится в форме сдачи контрольных упражнений.

3. Контрольные упражнения и критерии оценивания для зачета в 3 семестре

Приседание

И.п. – Выполняется стоя. Стопы на ширине таза, руки вдоль тела. На вдохе, отводя таз назад, согнуть ноги в коленях до прямого угла. На выдохе вернуться в и.п.

Приседание «Плие»

И.п.-Выполняется стоя. Ноги на ширине плеч, носки развернуты наружу под прямым углом, руки на поясе. На вдохе, отводя таз назад, согнуть ноги в коленях до прямого угла. На выдохе вернуться в и.п.

Выпады вперед

И.п.-Выполняется стоя. Руки на пояс. Поставить ноги уже ширины плеч. Шагнуть далеко вперед одной ногой, поставив переднюю ногу стопой на пол. Задняя нога стоит на носке, а пятка приподнята. Спина обязательно прямая. Опуститься вниз задней ногой, почти до касания пола. На выдохе подняться вверх и повторить движение вниз. Колено передней ноги точно над пяткой.

Планка

И.п. – Принять упор лежа. Из этого положения подняться таким образом, чтобы опираться только на ладони и пальцы ног. Кисти рук находятся строго под плечами. Ноги держать ровно, не сгибать. Положение спины абсолютно прямое. Лопатки опущены. Взгляд направлен вперед. Пресс не расслаблять. Стопы развести до ширины плеч.

Отжимание

И.п.-Принять упор лежа. Упираясь одновременно на носки и на ладони, принять горизонтальный упор. Выровнять тело в прямую линию, оно должно быть строго параллельно полу. Руки расположить на ширине плеч под плечевыми суставами, пальцы смотрят вперед. На вдохе согнуть руки в локтях и опустить тело вниз, до параллели плеча с полом. На выдохе вернуться в исходное положение.

Пресс

И.п.-Выполняется лежа на полу. Согнуть ноги под углом 90 градусов. Руки заложить за голову. Медленно, за счет напряжения мышц живота оторвать плечи от пола на несколько сантиметров. Плавное опуститься в исходное положение.

Рыбка

И.п.-Выполняется лежа на животе. Руки вытянуть впер. На вдохе поднять от пола руки, голову, плечи, ноги. Напрягать ягодичные мышцы. Задержаться на 60 секунд и вернуться в и.п.

Критерии оценивания комплекса контрольных упражнений:

№	Упражнения	Юноши			Девушки		
		85-100 баллов (оценка «отлично»)	70-84 баллов (оценка «хорошо»)	50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)	85-100 баллов (оценка «отлично»)	70-84 баллов (оценка «хорошо»)	50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)
1.	Приседание (кол-во раз)	50	40	30	40	30	20
2.	Приседание «плие» (кол-во раз)	50	40	30	40	30	20
3.	Выпады вперед (кол-во раз)	20	18	16	16	14	12
4.	Планка (сек)	60	50	40	50	40	30
5.	Отжимание (кол-во раз)	20	18	16	14	12	10
6.	Пресс (кол-во раз)	50	40	30	45	35	25
7.	Рыбка (сек)	60	50	40	60	50	40

4. Контрольные упражнения и критерии оценивания для зачета в 4 семестре

Контрольный норматив	Девушки			Юноши		
	«85-100»	«70-84»	«50-69»	«85-100»	«70-84»	«50-69»
Бег 1000 м (сек)	4,0	4,15	4,30			
Бег 3000м (сек)				11,0	11.30	12,0

5. Контрольные упражнения и критерии оценивания для зачета в 5,6 семестре

№	Тесты ¹	Оценка, балл		
		«50-69»	«70-84»	«85-100»
1.	Передача мяча сверху двумя руками (кол-во раз) ²	20	15	10
2.	Передача сверху над собой (кол-во раз) ³	6	8	10
3.	Прием мяча снизу (кол-во раз) ⁴	6	8	10
4.	Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) ⁵	2	3	4
5.	Нападающий удар из 5 попыток (кол-во раз) ⁶	2	3	4

6. Контрольные упражнения и критерии оценивания для зачета в 7 семестре

Контрольный норматив	Девушки			Юноши		
	85-100 баллов (оценка «отлично»)	70-84 баллов (оценка «хорошо»)	50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)	85-100 баллов (оценка «отлично»)	70-84 баллов (оценка «хорошо»)	50-69 баллов (оценка «удовлетворительно»)

			ьно»)			ьно»)
Лыжи. Свободный стиль 5 км.	33.00	34.00	35.00	-	-	-
Лыжи. Свободный стиль 10 км.	-	-	-	48.00	50.00	53.00