

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский педагогический колледж»



ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Код специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация выпускника

Педагог по физической культуре и спорту

Магнитогорск, 2024

Фонды оценочных средств разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности:

49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России № от « ____ 20 ____ г., зарегистрированного в Минюсте РФ, регистрационный № ,

от « ____ 20 ____ г. и программы подготовки специалистов среднего звена (базовой/углубленной подготовки)

Организация-разработчик: ГБПОУ «Магнитогорский педагогический колледж»

Составители:

Ярина Оксана Викторовна, заведующий кафедрой спортивных дисциплин и ОБЗР, преподаватель общеобразовательных дисциплин ГБПОУ «МПК»;

Шенкорюк Евгения Феликсовна, преподаватель профессиональных дисциплин ГБПОУ «МПК»;

Голованова Татьяна Викторовна, преподаватель профессиональных дисциплин ГБПОУ «МПК», методист

Одобен предметной цикловой комиссией *спортивных дисциплин и ОБЗР*

Протокол №__ от «__» _____ 20__ г.

Председатель предметной цикловой комиссии:

_____/Ярина О.В./

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский педагогический колледж»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой
спортивно-педагогических
дисциплин _____
Ярина О.В.
«___» _____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР
ГБПО Магнитогорский
педагогический колледж
_____ Д.А. Кустыбаев
«___» _____ 2024г.

**Комплект
контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине
ОП. 16. Основы здорового образа жизни
по специальности
49.02.01 Физическая культура
углубленной подготовки**

Магнитогорск, 2024

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки и оценки результатов освоения учебной дисциплины (далее УД) «Основы здорового образа жизни» основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура».

Контрольно-оценочные средства представляют собой комплект для промежуточной аттестации по дисциплине в целях овладения предусмотренных стандартом общих и профессиональных компетенций.

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

1. Формирование элементов профессиональных компетенций (ПК) и элементов общих компетенций (ОК):

Код	Наименование результата обучения
ПК 1.2	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 1.3	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
ПК 2.2	Проводить внеурочные мероприятия и занятия.
ПК 2.3	Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 3.4	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

2. Освоение умений и усвоение знаний

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	№ заданий для проверки
1	2	3
Освоенные умения		
У 1. применять основы здорового образа жизни в профессиональной деятельности, в том числе в процессе здоровьесберегающего просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); при изучении профессиональных модулей	Аргументированность выбора и актуальность содержания материала для просветительской работы. Грамотность и ясность изложения материала в процессе здоровьесберегающего просвещения. Полнота и доступность рекомендаций в процессе здоровьесберегающего просвещения.	
У 2. оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в различных возрастных периодах	Правильность оценивания факторов внешней среды. Точность и адекватность установления связи факторов с возрастом человека.	
У 3. проводить оценку уровня здоровья и ЗОЖ	Верность и точность расчетов при определении уровня здоровья и ЗОЖ. Обоснованность выбора критериев оценивания при определении уровня здоровья и ЗОЖ.	
У 4. разрабатывать рекомендации и памятки по ведению здорового образа жизни, по профилактике вредных привычек	Точность и краткость, полнота содержания материала для рекомендаций и памяток.	
У 5. проводить консультации по приобщению к ЗОЖ различного контингента населения	Обоснованность отбора и применения информации в профессиональной деятельности для различного контингента населения. Результативность поиска и применения информации, собственных знаний.	
Усвоенные знания		

3 1. структуру и основы здорового образа жизни	Полнота и точность характеристик компонентов ЗОЖ и здоровья	
3 2. требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	Полнота и точность требований и правил сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.	
3 3. факторы, формирующие и разрушающие здоровье	Правильность определения факторов, влияющих на здоровье человека.	
3 4. предпосылки и последствия вредных привычек, основы их профилактики	Полнота и точность характеристик вредных привычек. Грамотность использования мер профилактики.	

1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

1.2.1. Формы промежуточной аттестации по УД

Учебная дисциплина	Формы промежуточной аттестации
1	2
ОП. 16. Основы здорового образа жизни	Дифференцированный зачет

2. Задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

2.2. Задания для промежуточной аттестации

2.2.1. Тестовое задание для дифференцированного зачета:

Вариант № 1

- 1) Здоровье как социальную категорию характеризуют определенные показатели (3 ответа):
 - а) рождаемость и смертность
 - б) уровень образованности
 - в); уровень заболеваемости
 - г) уровень обеспеченности
 - д) продолжительность жизни
- 2) Поведение и мышление человека, обеспечивающее ему здоровое долголетие, называется
 - а) рациональная жизнь
 - б) здоровый образ жизни
 - в) эффективный образ жизни
 - г) здоровье
- 3) От чего здоровье зависит на 10%?
 - а) от наследственности
 - б) от органов здравоохранения
 - в) от образа жизни
 - г) от окружающей среды
- 4) Соотнесите понятия и их определения:

1	здоровье	а	Совершенно определенная система показателей состояния организма человека (его строение, структуры, функции), которая находится в заданных пределах и отражает самочувствие человека как хорошее.
2	образ жизни	б	Это система мер, направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих заболевание, различающихся по своей природе.
3	норма здоровья	в	Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.
4	профилактика	г	Поведение человека, направленное на сохранение и укрепление здоровья и базирующееся на гигиенических нормах, правилах, требованиях.

- 5) Выберите правильный ответ. От чего зависит возможность человека вести здоровый образ жизни:
 - а) от наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание)
 - б) от контроля со стороны взрослых или начальства
 - в) от условий обитания (климат, жилище)
 - г) от экономических условий (питание, одежда, работа, отдых)
 - д) от пола, возраста и состояния здоровья
 - е) от уровня физической подготовленности
 - ж) от телосложения и физического развития
 - з) от желания и силы воли
- 6) Объясните значение указанного мотива ведения ЗОЖ: Способность к маневрам.
- 7) Дополните фразу, выбрав 4 ответа: «Режим – это установленный распорядок жизни человека, включающий в себя _____».
 - а) труд
 - б) питание
 - в) конфликтные ситуации
 - г) отдых
 - д) курение
 - е) сон
 - ж) прогулы занятий
- 8) Укажите принципы закаливания:
 - а) комплексности
 - б) систематичности
 - в) постепенности
 - г) оптимальности
 - д) дозирования процедур
 - е) ударного воздействия
 - ж) активности и самостоятельности
 - з) внезапности воздействия
- 9) Выберите правильный ответ. Под закаливанием понимает:
 - а) купание в холодной воде и хождение босиком,
 - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды,
 - в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми,

г) укрепление здоровья.

10) Соотнесите понятия с их определениями:

1	Эмоции	а	Способность организма, психики, личности приспосабливаться к различным изменившимся условиям внешней среды или жизни.
2	Настроение	б	Субъективное переживание человеком его отношения к окружающему миру и самому себе.
3	Адаптация	в	Длительное эмоциональное состояние, эмоциональный фон.

11) Выберите правильный ответ. Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как:

а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;

б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода;

в) способствуют повышению резервных возможностей организма;

г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит заболеваниям.

12) На работу каких органов алкоголь оказывает наибольшее влияние?

а) печени б) мышечного аппарата в) легких

13) Попадая в сердечно-сосудистую систему никотин:

а) вызывает расширение кровеносных сосудов

б) уменьшает свертываемость крови

в) вызывает сужение кровеносных сосудов

14) Выберите правильный ответ. Модное увлечение подростков – жевание насвая – может привести к негативным последствиям:

а) неприятный запах изо рта, гастрит, хронический понос;

б) язвенная болезнь, импотенция, рак губы;

в) ухудшение памяти, настроения, аппетита.

15) Соотнесите основные понятия с их определением:

№	Понятия	№	Определения
1	Пубертатный период	а	перевод сексуальной энергии на энергию творчества или другие виды деятельности
2	Сексуальность	б	период полового созревания
3	Сублимация	в	совокупность элементов полоролевого поведения, присущих каждому здоровому человеку

16) Выберите 2 ответа. Для приобщения школьников к ЗОЖ учитель ФК:

а) заставляет посещать уроки физкультуры и занятия в школьной спортивной секции;

б) пропагандирует ценности физической культуры на уроках и внеклассных мероприятиях;

в) обучает самостоятельному использованию физических упражнений;

г) привлекает школьников к участию в спортивных соревнованиях

17) Личная гигиена включает:

а) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику;

б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной обуви и одежды,

в) гидропроцедуры, прием пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других заданий,

г) водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

- 18) Выберите 3 правильных ответа. Рациональная организация жизнедеятельности студента предполагает:
- а) оптимальная двигательная активность;
 - б) питание по мере возникновения желания поесть;
 - в) обливание холодной водой утром и вечером.
 - г) сон не менее 10 часов;
 - д) сбалансированное питание 4-5 раз в день;
 - е) соблюдение режима труда и отдыха;
 - ж) посещение колледжа, спортивной секции и дискотек
- 19) Выберите наиболее полное определение понятию здоровьесберегающие образовательные технологии:
- а) Это технологии, в которых сохранение и укрепление здоровья является важнейшим приоритетом, обеспечивается на технологическом уровне в принципах работы, задачах, методах, программах, реализуется и подтверждается результатами мониторинга.
 - б) Это совокупность принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачами здоровьесбережения
 - в) Комплексная работа по сохранению и укреплению здоровья

Вариант № 2

- 1) Выберите правильный ответ. По определению ВОЗ здоровье – это:
- а) это прекрасное самочувствие, высокая работоспособность и хорошее настроение
 - б) это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов
 - в) это состояние физического и психического комфорта
- 2) Поведение и мышление человека, обеспечивающее ему здоровое долголетие, называется:
- а) эффективный образ жизни б) рациональная жизнь
 - в) здоровье г) здоровый образ жизни
- 3) Здоровье зависит на 50% от:
- а) наследственности б) от органов здравоохранения
 - в) от образа жизни г) от окружающей среды
- 4) Соотнесите понятия и их определения:

1	здоровье	а	Совершенно определенная система показателей состояния организма человека (его строение, структуры, функции), которая находится в заданных пределах и отражает самочувствие человека как хорошее.
2	образ жизни	б	Это система мер, направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих заболевание, различающихся по своей природе.
3	норма здоровья	в	Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.
4	профилактика	г	Поведение человека, направленное на сохранение и укрепление здоровья и базирующееся на гигиенических нормах, правилах, требованиях.

- 5) Выберите правильный ответ. От чего зависит возможность человека вести здоровый образ жизни:
- а) от пола, возраста и состояния здоровья
 - б) от условий обитания (климат, жилище)
 - в) от телосложения и физического развития
 - г) от экономических условий (питание, одежда, работа, отдых)
 - д) от уровня физической подготовленности

- е) от контроля со стороны взрослых или начальства
- ж) от наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание)
- з) от желания и силы воли
- 6) Объясните значение указанного мотива ведения ЗОЖ: Самосохранение.
- 7) Выберите правильный ответ. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:
 - а) обеспечивает ритмичность работы организма
 - б) позволяет правильно планировать дела в течение дня
 - в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно
 - г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений
- 8) Укажите принципы закаливания:
 - а) активности и самостоятельности б) внезапности воздействия
 - в) систематичности г) комплексности д) дозирования процедур
 - е) оптимальности ж) ударного воздействия з) постепенности
- 9) Двигательная активность – это:
 - а) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
 - б) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
 - в) занятие физической культурой и спортом
 - г) количество движений, необходимых для работы организма
- 10) Соотнесите понятия с их определениями:

1	Эмоции	а	Способность организма, психики, личности приспосабливаться к различным изменившимся условиям внешней среды или жизни.
2	Настроение	б	Субъективное переживание человеком его отношения к окружающему миру и самому себе.
3	Адаптация	в	Длительное эмоциональное состояние, эмоциональный фон.

- 11) Выберите ответ. Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как:
 - а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма
 - б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода
 - в) способствуют повышению резервных возможностей организма
 - г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит заболеваниям
- 12) Наркомании сопутствует заболевание:
 - а) сахарный диабет б) СПИД в) дизентерия
- 13) СПИДом можно заразиться:
 - а) при пользовании одним стаканом б) при переливании крови
 - в) при укусе насекомого
- 14) Выберите правильный ответ. Модное увлечение подростков – жевание насвая – может привести к негативным последствиям:
 - а) неприятный запах изо рта, гастрит, хронический понос;
 - б) язвенная болезнь, импотенция, рак губы;
 - в) ухудшение памяти, настроения, аппетита.
- 15) Соотнесите основные понятия с их определением:

№	Понятия	№	Определения
1	Пубертатный период	а	перевод сексуальной энергии на энергию творчества или другие виды деятельности
2	Сексуальность	б	период полового созревания

3	Сублимация	в	совокупность элементов полоролевого поведения, присущих каждому здоровому человеку
---	------------	---	--

- 16) Выберите 2 правильных ответа. Для приобщения школьников к ЗОЖ учитель физической культуры:
- привлекает школьников к участию в спортивных соревнованиях
 - заставляет посещать уроки физкультуры и занятия в школьной спортивной секции
 - обучает самостоятельному использованию физических упражнений;
 - пропагандирует ценности физической культуры на уроках и внеклассных мероприятиях
- 17) Личная гигиена – это:
- перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
 - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
 - правила ухода за телом, кожей, зубами
 - выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
- 18) Выберите 3 правильных ответа. Рациональная организация жизнедеятельности студента предполагает:
- питание по мере возникновения желания поесть
 - сбалансированное питание 4-5 раз в день
 - оптимальная двигательная активность
 - сон не менее 10 часов
 - соблюдение режима труда и отдыха
 - посещение колледжа, спортивной секции и дискотек
 - обливание холодной водой утром и вечером
- 19) Выберите наиболее полное определение понятию здоровьесберегающие образовательные технологии:
- Это технологии, в которых сохранение и укрепление здоровья является важнейшим приоритетом, обеспечивается на технологическом уровне в принципах работы, задачах, методах, программах, реализуется и подтверждается результатами мониторинга.
 - Это совокупность принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачами здоровьесбережения
 - Комплексная работа по сохранению и укреплению здоровья
- 20) С большой вероятностью наносят ущерб здоровью учащихся и педагогов образовательные технологии:
- традиционная технология, чрезмерная интенсификация образовательного процесса, использование приемов авторитарной педагогики
 - проблемное обучение, игровые технологии
 - дистанционное обучение

Эталон ответа

- Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором...
 - наблюдается все вышеперечисленное.
- По определению ВОЗ здоровье – это:
 - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
- Соотнесите понятия и их определения:

1	здоровье	в	Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.
---	----------	---	--

2	образ жизни	г	Поведение человека, направленное на сохранение и укрепление здоровья и базирующееся на гигиенических нормах, правилах, требованиях.
3	норма здоровья	а	Совершенно определенная система показателей состояния организма человека (его строение, структуры, функции), которая находится в заданных пределах и отражает самочувствие человека как хорошее.
4	профилактика	б	Это система мер, направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих заболевание, различающихся по своей природе.

4) От чего зависит возможность человека вести здоровый образ жизни:

з) от желания и силы воли.

5) Объясните значение указанных мотивов ведения ЗОЖ: Самосохранение – это когда человек не совершает определенные действия, угрожающие его здоровью и жизни.

7) Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

9) Под закаливанием понимается...

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды.

10) Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как ...

в) способствуют повышению резервных возможностей организма.

13) Модное увлечение подростков – жевание насвая – может привести к негативным последствиям:

б) язвенная болезнь, импотенция, рак губы.

15) Соотнесите понятия с их определениями:

1	Эмоции	б	Субъективное переживание человеком его отношения к окружающему миру и самому себе.
2	Настроение	в	Длительное эмоциональное состояние, эмоциональный фон.
3	Адаптация	а	Способность организма, психики, личности приспосабливаться к различным изменившимся условиям внешней среды или жизни.

17) Соотнесите основные понятия с их определением:

1	Пубертатный период	б	период полового созревания
2	Сексуальность	в	совокупность элементов полового поведения, присущих каждому здоровому человеку
3	Сублимация	а	перевод сексуальной энергии на энергию творчества или другие виды деятельности

19) Для приобщения школьников к ЗОЖ учитель физической культуры:

б) пропагандирует ценности физической культуры на уроках и внеклассных мероприятиях;

в) обучает самостоятельному использованию физических упражнений.

20) Личная гигиена включает ...

б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной обуви и одежды.

21) С чем связано здоровье человека на различных уровнях жизнедеятельности (соотнесите ответы):

22) Рациональная организация жизнедеятельности студента предполагает:

б) сбалансированное питание 4-5 раз в день;

в) оптимальная двигательная активность;

д) соблюдение режима труда и отдыха;

III. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

Ключ к ответу: 1) P = 1 (г); 2) P = 1 (б); 3) P = 4 (1в, 2г, 3а, 4б); 4) P = 4; 5) P = 1 (з); 6) P = 1; 7) P = 1 (а); 8) P = 1 (в); 9) P = 1 (б); 10) P = 1 (в); 11) P = 1 (б); 12) P = 1 (г); 13) P = 3; 14) P = 1 (б); 15) P = 3 (1б, 2в, 3а); 16) P = 1 (стресс); 17) P = 1 (б); 18) P = 3 (1б, 2в, 3а); 19) P = 2 (б, в); 20) P = 1 (б); 21) P = 3 (1б, 2в, 3а); 22) P = 3 (б, в, д).

III а. УСЛОВИЯ

Контроль промежуточной аттестации

Форма проведения промежуточной аттестации – дифференцированный зачет (выполнение тестовых заданий).

Количество вариантов задания для экзаменующегося – 2

Время выполнения задания - 45 минут.

Оборудование: лист бумаги, шариковая ручка.

Эталоны ответов (ключи)

IIIб. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Выполнение задания:

- обращение в ходе задания к собственным записям по УД в течение 5 минут.

Критерии оценки при выполнении тестовых заданий:

«5» - 85% - 100% = 39 – 33 балла

«4» - 70 – 84% = 32 – 27 баллов

«3» - 50% - 69% = 26 – 20 баллов

«2» - менее 50% = 19 и менее баллов

Основные источники:

1. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – Москва: Флинта, 2021. - 448 с. - ISBN: 978-5-89349-329-0.

2. Орехова, И. Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учебно-практическое пособие / И. Л. Орехова, Е. А. Романова, Н. Н. Щелчкова. – Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 173 с. - ISBN: 978-5-16-108380-2.

Дополнительные источники:

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. - Электрон. текстовые данные. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. - 214 с. - 978-5-379-02007-1. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65284.html>

2. Вайнер, Э. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник / Э. Н. Вайнер. – Москва : КноРус, 2021. - 308 с. - ISBN: 978-5-406-05897-8.

3. Вдовина, Л. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник / Л. Н. Вдовина, Е. И. Зеркалина, М. П. Носкова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2015. - 342 с. - ISBN: 978-5-222-24665-8.

4. Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – Изд. 2-е, доп. – Москва : Риторика, 2001. – 560 с. - ISBN: 9984-670-97-X.

5. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник / М. Н. Мисюк. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. - 333 с. - ISBN: 978-5-534-14054-5.

6. Назарова, Е. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – 2-е изд. – Москва : Академия, 2018. - 192 с. – ISBN: 978-5-4468-0166-4.

7. Кудеров, М. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл / М. Кудеров, А. Максименко, Ю. Кудерова. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 224 с. - ISBN: 978-5-00146-045-9.

8. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. В. Марков. – Москва : Академия, 2010. – 320 с.

9. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учебное пособие / М. А. Морозов. – 2-е изд., доп. и испр. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013. – 175 с. - ISBN: 978-5-299-00535-6.

10. Прохорова, Э. М. Валеология: учебное пособие / Э. М. Прохорова. – Москва : Инфра-М, 2021. – 253 с. - ISBN: 978-5-16-010472-0.

11. Смирнов, А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 класс. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник, ФГОС / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников. – Москва : Просвещение, 2019. – 272 с. - ISBN: 978-5-090-73207-9.

12. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – Москва : АРКТИ, 2005. – 272 с. - ISBN: 5-89415-346-8.

13. Соковня-Семенова, И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И. И. Соковня-Семенова. – Москва : Академия, 2007. – 208 с. - ISBN: 5-7695-0410-2.

14. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г. С. Туманян. – Москва : Академия, 2009. – 336 с. - ISBN: 978-5-769564-89-5.

Интернет-ресурсы:

1. <http://zdorovie.ru>.
2. <http://doctorheip.ru>.

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Магнитогорский педагогический колледж

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой
спортивно-педагогических
дисциплин _____
Ярина О.В.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР
_____ Д.А. Кустыбаев
«__» _____ 2024г.

**Комплект
контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине
ОП. 12. Основы медицинских знаний
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
по специальности СПО
49.02.01 Физическая культура
углубленной подготовки**

Магнитогорск, 2024

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки и оценки результатов освоения учебной дисциплины (далее УД) «Основы медицинских знаний» программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура».

Контрольно-оценочные средства представляют собой комплект для промежуточной аттестации, входного, текущего и рубежного контроля усвоенных знаний и освоенных умений по дисциплине в целях овладения предусмотренных стандартом общих и профессиональных компетенций.

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

2. Формирование элементов профессиональных компетенций (ПК) и элементов общих компетенций (ОК):

Профессиональные компетенции:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

Общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

2. Освоение умений и усвоение знаний

Таблица 1

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	№ заданий для проверки
1	2	3
Освоенные умения		
У 1. применять знания основ медицинских знаний при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности	Обоснованность отбора материала для проведения бесед, классных часов, родительских собраний по основам медицинских знаний. Четкость и ясность преподнесения материала в пропагандистско-просветительских мероприятиях.	
У 2. обеспечивать соблюдение техники безопасности при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса	Ориентированность в создании условий, безопасных для занятий физическими упражнениями. Правильность оценивания безопасности окружающей среды в учебно-воспитательном процессе.	
У 3. оценивать состояние пострадавших по внешним признакам	Грамотность оценивания состояния пострадавшего по внешним признакам.	
У 4. оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим	Правильность выбора и применения средств и методов оказания первой медицинской помощи по внешним признакам пострадавших.	
Усвоенные знания		
З 1. основные положения и терминологию общей патологии	Точность воспроизведения основных положений и терминологии связанной с областью медицинских знаний.	
З 2. порядок и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим	Четкость и точность при выполнении мероприятий ПМП.	

1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

1.2.1. Формы промежуточной аттестации по УД

Таблица 2

Учебная дисциплина	Формы промежуточной аттестации
1	2
ОП. 12. Основы медицинских знаний.	Экзамен

1.2.2. Организация входного, текущего и рубежного контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения программы учебной дисциплины

Формы и процедура текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации знаний определяются Положением «О текущей и промежуточной аттестации студентов». Входной контроль знаний студентов проводится в начале изучения дисциплины.

Текущий и рубежный контроль осуществляется в пределах учебного времени, отведенного на учебную дисциплину, оценивается по пятибалльной шкале. Текущий и рубежный контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы дисциплины, а также стимулирования учебной деятельности студентов, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебного процесса. Для оценки качества подготовки используются различные формы и методы контроля. Текущий и рубежный контроль учебной дисциплины осуществляется в форме устного опроса; защиты практических заданий, реферата, творческих работ; выполнения контрольных и тестовых заданий и других форм контроля, предусмотренных программой учебной дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится в форме, предусмотренной планом учебного процесса: экзамена.

2. Задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

2.2. Задания для промежуточной аттестации

Экзаменационные вопросы

Тема 1.1. Основы общей патологии

1. Здоровье и болезнь; внутренние причины болезни. Этиология и патогенез.
2. Расстройства кровообращения: общие и местные.
3. Нарушения тканевого питания, обмена веществ и тканевого роста.
4. Воспаление: формы, признаки, течение.

Тема 1.2. Детские инфекционные заболевания

5. Понятие об иммунитете, профилактические прививки, факторы, снижающие иммунитет.
6. Инфекционные заболевания у детей.
7. Понятие о первичной и вторичной профилактике. Профилактика инфекционных заболеваний.

Тема 1.3. Детский травматизм

8. Детский травматизм и его предупреждение. Социально-гигиенические и психологические аспекты возникновения травм.
9. Классификация и краткая характеристика травм.
10. Общие принципы оказания первой помощи.
11. Понятия «асептика» и «антисептика». перевязочный материал и хирургические инструменты.
12. Травматический шок: вид, степени, ПМП.

Тема 1.4. Неотложная медицина

13. Понятие о неотложных состояниях; причины и факторы их вызывающие (боль в животе, вывих, гипергликемическая и гипогликемическая кома).
14. Инородные тела дыхательных путей, глаз. Первая помощь при обнаружении инородного тела.
15. Неотложные состояния: острый аппендицит, обморок, шок, эпилептический припадок.
16. Неотложные состояния: укус ядовитых животных.
17. Терминальные состояния. ПМП.
18. Реанимация. Симптомы и течение. Оказание ПМП.

Тема 1.5. Доврачебная помощь

19. Открытые повреждения: раны, классификация, клиника, виды заживления ран, первая медицинская помощь.
20. Кровотечения: причины, классификация, клиника, способы остановки кровотечений.
21. Ожоги: виды, клиника и степени тяжести термических ожогов, ПМП. Ожоги: термические, химические, электрические.
22. Отморожение: периоды развития, классификация степеней, клиника и ПМП.
23. Закрытые повреждения: ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи. Причины, клиника и лечение.
24. Отравления: виды, особенности неотложной помощи, методы активной детоксикации.
25. Электротравма: виды нарушений, сопутствующие внутренние и внешние факторы, клиника, ПМП.
26. Виды утопления. Оказание ПМП при утоплении.

Тема 1.6. Медицинские процедуры

27. Применение лекарственных веществ, лекарственных трав. Пути введения лекарственных веществ.

Тема 1.7. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей

28. Питание и здоровье. Система сбалансированного питания; раздельное питание; вегетарианство; голодание; разгрузочные и очистительные диеты.
29. Двигательная активность и здоровье. Терренкур, оздоровительный бег, шейпинг, плавание, туризм, утренняя и производственная гимнастика. Дыхательная гимнастика хатха - йога.
30. Бани и самомассаж.

Билет № 1

1. Здоровье и болезнь; внутренние причины болезни. Этиология и патогенез.
2. Решить ситуационную задачу (приложение 1).

Билет № 2

1. Расстройства кровообращения: общие и местные.
2. Решить ситуационную задачу (приложение 2).

Билет № 3

1. Нарушения тканевого питания, обмена веществ и тканевого роста.
2. Решить ситуационную задачу (приложение 3).

Билет № 4

1. Воспаление: формы, признаки, течение.
2. Решить ситуационную задачу (приложение 4).

Билет № 5

1. Понятие об иммунитете, профилактические прививки, факторы, снижающие иммунитет.
2. Решить ситуационную задачу (приложение 5).

Билет № 6

1. Инфекционные заболевания у детей.
2. Решить ситуационную задачу (приложение 6).

Билет № 7

1. Понятие о первичной и вторичной профилактике. Профилактика инфекционных заболеваний.
2. Решить ситуационную задачу (приложение 7).

Билет № 8

1. Детский травматизм и его предупреждение. Социально-гигиенические и психологические аспекты возникновения травм.
2. Нарисовать и объяснить схему передачи инфекций с характеристикой основных признаков и определением мер профилактики.

Билет № 9

1. Классификация и краткая характеристика травм.

2. Решить ситуационную задачу (приложение 8).

Билет № 10

1. Общие принципы оказания первой помощи.

2. Решить ситуационную задачу (приложение 9).

Билет № 11

1. Понятия «асептика» и «антисептика». перевязочный материал и хирургические инструменты.

2. Продемонстрировать технику наложения циркулярной бинтовой повязки на верхнюю конечность (плечевая кость) с объяснением правил наложения и показаний для данной повязки.

Билет № 12

1. Травматический шок: вид, степени, ПМП.

2. Решить ситуационную задачу (приложение 10).

Билет № 13

1. Понятие о неотложных состояниях; причины и факторы их вызывающие (боль в животе, вывих, гипергликемическая и гипогликемическая кома).

2. Соотнести понятия с определениями в таблицах (приложение 11).

Билет № 14

1. Инородные тела дыхательных путей, глаз. Первая помощь при обнаружении инородного тела.

2. Продемонстрировать технику наложения крестообразной бинтовой повязки на коленный сустав с объяснением правил наложения и показаний для данной повязки.

Билет № 15

1. Неотложные состояния: острый аппендицит, обморок, шок, эпилептический припадок.

2. Соотнести понятия с определениями в таблицах (приложение 12).

Билет № 16

1. Неотложные состояния: укус ядовитых животных.

2. Решить тест (приложение 13).

Билет № 17

1. Терминальные состояния. ПМП.

2. Решить тест (приложение 14).

Билет № 18

1. Реанимация. Симптомы и течение. Оказание ПМП.

2. Решить тест (приложение 15).

Билет № 19

1. Открытые повреждения: раны, классификация, клиника, виды заживления ран, первая медицинская помощь.

2. Решить тест (приложение 16).

Билет № 20

1. Кровотечения: причины, классификация, клиника, способы остановки кровотечений.

2. Решить тест (приложение 13).

Билет № 21

1. Ожоги: виды, клиника и степени тяжести термических ожогов, ПМП. Ожоги: термические, химические, электрические.

2. Решить тест (приложение 14).

Билет № 22

1. Отморожение: периоды развития, классификация степеней, клиника и ПМП.

2. Продемонстрировать технику наложения бинтовой повязки «чепец» с объяснением правил наложения и показаний для данной повязки.

Билет № 23

1. Закрытые повреждения: ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи. Причины, клиника и лечение.

2. Решить тест (приложение 15).

Билет № 24

1. Отравления: виды, особенности неотложной помощи, методы активной детоксикации.
2. Продемонстрировать технику наложения бинтовой повязки на второй палец кисти с объяснением правил наложения и показаний для данной повязки.

Билет № 25

1. Электротравма: виды нарушений, сопутствующие внутренние и внешние факторы, клиника, ПМП.
2. Продемонстрировать технику наложения бинтовой повязки на кисть и лучезапястный сустав с объяснением правил наложения и показаний для данной повязки.

Билет № 26

1. Виды утопления. Оказание ПМП при утоплении.
2. Продемонстрировать технику наложения крестообразной бинтовой повязки на голеностопный сустав с объяснением правил наложения и показаний для данной повязки.

Билет № 27

1. Применение лекарственных веществ, лекарственных трав. Пути введения лекарственных веществ.
2. Продемонстрировать методику измерения артериального давления и пульса с краткой характеристикой возрастных норм АД.

Билет № 28

1. Питание и здоровье. Система сбалансированного питания; раздельное питание; вегетарианство; голодание; разгрузочные и очистительные диеты.
2. Продемонстрировать методику снятия психоэмоционального напряжения упражнениями на расслабление.

Билет № 29

1. Двигательная активность и здоровье. Терренкур, оздоровительный бег, шейпинг, плавание, туризм, утренняя и производственная гимнастика. Дыхательная гимнастика хатха - йога.
2. Продемонстрировать приемы аутотренинга.

Билет № 30

1. Бани и самомассаж.
2. Продемонстрировать упражнения на релаксацию с объяснением влияния на организм.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Решить ситуационную задачу. Пораженный жалуется на сильную боль в области правой ключицы, там же кровоподтек. В области кровоподтека определяются выпирающие отломки ключицы.левой рукой пораженный поддерживает правую руку. Ваши действия по оказанию первой помощи.

Приложение 2

Решить ситуационную задачу. Пожилой человек упал на правую руку. Возникла сильная боль в области лучезапястного сустава. Из-за боли движения в суставе невозможны. Изменилась конфигурация сустава. Ваши действия по оказанию первой помощи.

Приложение 3

Решить ситуационную задачу. Внезапно из носовых ходов началось обильное выделение крови. Больной беспокоен, сморкается, сплевывает кровь, частично ее проглатывает. Как остановить кровотечение? Какое положение следует придать больному?

Приложение 4

Решить ситуационную задачу. В пригородном поезде внезапно ухудшилось состояние одного из пассажиров. Возникли сильные боли за грудиной с иррадиацией в левую руку, шею, чувство нехватки воздуха, головокружение, слабость. Лицо бледное, испуганное. Пульс 50 ударов в минуту, слабый. Дыхание учащенное. Какова причина тяжелого состояния? Ваши действия по оказанию первой помощи?

Приложение 5

Решить ситуационную задачу. В гараже, не имеющем вентиляции, обнаружен человек, лежащий без сознания около автомашины с работающим двигателем. На фоне бледных кожных покровов видны ярко-красные пятна, дыхание отсутствует, пульс не определяется, зрачки широкие. Что произошло? В каком состоянии находится пострадавший? К каким мероприятиям необходимо немедленно приступить и какова последовательность проведения приемов первой помощи?

Приложение 6

Решить ситуационную задачу. На твоих глазах грузовой машиной сбит пешеход. Он без сознания, лежит на спине. Его лицо в крови, правая нога неестественно подвернута, а вокруг нее растекается лужа крови. Дыхание шумное, с характерным свистом на вздохе.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. наложить импровизированную шину на правую ногу.
2. вытереть лицо от крови и подложить под голову подушку
3. повернуть пострадавшего на живот
4. очистить ротовую полость от слизи и крови
5. убедиться в наличии пульса на сонной артерии
6. наложить стерильную повязку на кровоточащую рану
7. оттащить пострадавшего с проезжей части на безопасное место
8. вызвать скорую помощь
9. оставить пострадавшего на месте и ждать прибытия скорой помощи
10. наложить кровоостанавливающие жгуты.

Приложение 7

Решить ситуационную задачу. На автобусной остановке стоящий рядом мужчина побледнел и упал. Он – без сознания, кожные покровы бледные, с сероватым оттенком; зрачки широкие, на свет не реагируют.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. вызвать скорую помощь
2. убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и реакции зрачков на свет
3. позвать окружающих на помощь
4. определить признаки дыхания с помощью ворсинок ваты или зеркала

5. нанести про кардинальный удар и приступить к сердечно-легочной реанимации
6. попытаться добиться от мужчины, на что он все таки жалуется
7. подробно расспросить окружающих, что предшествовало потери сознания
8. повернуть пострадавшего на живот
9. приложить к голове холод (целлофановый пакет со снегом или водой)
10. поднести к носу вату с нашатырным спиртом

Приложение 8

Решить ситуационную задачу. Во время ремонта телевизора произошел сильный разряд электрического тока. Мастер потерял сознание и упал возле стола. Его рука продолжает крепко сжимать пучок проводов с деталями. Лицо искажено судорогой.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. вызвать скорую помощь
2. позвать кого-нибудь на помощь
3. как можно скорее нанести про кардинальный удар и приступить к непрямому массажу сердца
4. перебить провода ножом или топором одним ударом
5. перерезать каждый провод по отдельности на разных уровнях
6. подложить под голову подушку
7. убедиться в наличии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на живот
8. убедиться в наличии пульса на сонной артерии, ударить пострадавшего по груди и приступить к непрямому массажу сердца
9. убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и после про кардинального удара начать сердечно-легочную реанимацию
10. убедить в отсутствии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на бок.

Приложение 9

После удара молнией в одиноко стоящее дерево один из укывшихся под ним от дождя путников заертво упал. У пораженного молнией левая рука – черная, обожженная по локоть, зрачки широкие не реагируют на свет. На сонной артерии пульс отсутствует.

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. закопать пораженного молнией в землю
2. накрыть обожженную поверхность чистой тканью
3. поручить кому-нибудь вызвать скорую помощь
4. повернуть пострадавшего на живот и ждать прибытия врачей
5. убедиться в отсутствии реакции зрачков на свет и пульса на сонной артерии
6. поднести ко рту зеркало, вату или перышко и по запотеванию стекла и движению ворсинок определить наличие дыхания
7. положить холод на голову
8. положить холод на место ожога
9. поднести к носу вату с нашатырным спиртом

Приложение 10

Решить ситуационную задачу. В малиннике мальчика в шею укусила пчела. Его лицо и шея начали увеличиваться в объеме, он потерял сознание, появилось учащенное хриплое дыхание. До ближайшей деревни – не менее часа ходьбы. Один из туристов обнаружил в кармане капли для носа «Глазолин».

Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:

1. схватить малыша и побежать в деревню
2. закапать «Глазолин» по 2-3 капли в каждую половину носа
3. закапать «Глазолин» в рамку от укуса
4. удалить жало и отсосать яд
5. втереть в место укуса землю
6. согреть место укуса, интенсивно растерев его ладонью

7. приложить к месту укуса целлофановый пакет с землей
8. прижечь место укуса огнем зажигалки или спички
9. уложить пострадавшего на живот
10. обложить голову пакетами с холодной водой

Приложение 11

Соотнести понятия с определениями в таблицах:

1)

№	Понятие	№	Определение
1	растяжение	а	закрытое повреждение тканей и органов без существенного нарушения их структуры
2	ушиб	б	повреждение кости с нарушением ее целостности
3	вывих	в	повреждение мягких тканей, вызываемое силой, действующей в виде тяги и не нарушающее анатомической непрерывности тканей
4	перелом	д	стойкое смещение суставных частей сочленяющихся костей, сопровождающееся повреждением суставной сумки

2)

№	Понятие	№	Определение
1	Стресс	А	система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды
2	Образ жизни	Б	способность к размышлению, самонаблюдению, самопознанию, осмыслению своих действий
3	Рефлексия	В	совокупность неспецифических защитных реакций организма, вызываемых каким-либо из факторов внешней среды

3)

№	Понятие	№	Определение
1	аритмия	а	учащение СС и числа пульсовых волн
2	тахикардия	б	урежение пульса
3	брадикардия	в	нарушения ритма СС

4) Различаются следующие степени тяжести ожога (соотнесите симптомы со степенями):

Степень	№	Определение
I	а	струпы - результат местного некроза (омертвения) тканей
II	б	покраснение и отек кожи
III	в	обугливание тканей
IV	д	пузыри, наполненные желтоватой жидкостью - плазмой крови

Приложение 12

Соотнести понятия с определениями в таблицах:

1)

№	Понятие	№	Определение
1	Атрофия	а	замещение отмирающих клеток и тканей новыми
2	Гипертрофия	б	уменьшение объема тканей и органов со снижением их функции
3	Регенерация	в	увеличение объема органа или части его, вызванное увеличением объема или количества клеточных элементов

2)

№	Понятие	№	Определение
---	---------	---	-------------

1	Солнечный удар	а	патологическое состояние, обусловленное общим резким перегреванием организма в результате воздействия внешних тепловых факторов
2	Тепловой удар	б	поражение от бытовых электрических приборов
3	Электрический удар	в	перегревание в результате длительного пребывания на солнце и прямого воздействия солнечных лучей на голову

3)

№	Понятия	№	Определение
1	Сексуальность	а	перевод сексуальной энергии на энергию творчества или другие виды деятельности
2	Сублимация	б	сексуальное влечение человека к людям одного с ним пола, противоположного пола или обоих полов одновременно
3	Сексуальная ориентация	в	совокупность элементов полоролевого поведения, присущих каждому здоровому человек

4) Способы введения лекарственных препаратов в организм больного различны. Расшифруйте понятия.

№	Понятие	№	Способы
1	наружно	а	в нос, рот, глаза, уши
2	закапывание капель	б	путем инъекций
3	энтерально	в	втирание, смазывание, применение пластыря, припудривание, присыпки, ингаляция
4	парентерально	д	через рот, под язык, в прямую кишку

Приложение 13

Решить тестовое задание:

- 1) Сохранение известного постоянства внутренней среды в организме называется _____.
- 2) Патологическое состояние является одним из этапов _____.
- 3) Учение о причинах заболеваний и условиях, способствующих их возникновению и развитию называется _____.
- 4) Расставьте в порядке протекания периоды болезни:
 - а) период завершения болезни
 - б) продромальный, период предвестников болезни
 - в) период развернутого течения болезни
 - г) скрытый, латентный
- 5) Остановка тока крови в сосудах – это _____.
- 6) Некротический очаг в сердечной мышце, вызванный отсутствием кровоснабжения данной области, называется:
 - а) стенокардия б) инсульт в) асфиксия г) инфаркт миокарда
- 7) Эмболия – это:
 - а) закупорка сосуда каким-либо веществом, принесенным током крови
 - б) прижизненное появление в просвете сосудов плотных образований из компонентов крови
 - в) прекращение тока крови в сосуде
- 8) Тромбоз – это:
 - а) прижизненное появление в просвете сосудов плотных образований из компонентов крови
 - б) закупорка сосуда каким-либо веществом, принесенным током крови
 - в) прекращение тока крови в сосуде
- 9) Регенерация – это:

- а) сопоставление отломков кости
- б) восстановление структуры поврежденного органа
- в) восстановление функции поврежденного органа
- 10) К живым возбудителям, которые, проникая в организм, вызывают заболевания, относятся животные паразиты:
 - а) черви, клещи, простейшие одноклеточные организмы
 - б) грибки, бактерии
 - в) вирусы

Приложение 14

Решить тестовое задание:

- 1) В зависимости от характера повреждения кровотечение бывает:
 - а) венозное б) внезапное в) повторное г) неизменное
- 2) Если кровь изливается на поверхность тела, то такое кровотечение называется:
 - а) наружным б) открытым в) поверхностным г) закрытым
- 3) Если кровотечение сопровождается излиянием крови во внутренние органы, полости и ткани, то оно называется:
 - а) закрытым б) полостным в) внутренним г) перекрытым
- 4) Максимальное время наложения жгута летом не более:
 - а) 90 минут б) 60 минут в) 30 минут г) 120 минут
- 5) Выберите из ниже перечисленных признаков симптомы желудочно-кишечного кровотечения:
 - а) кровавая рвота
 - б) кровохарканье
 - в) рвота с содержимым цвета «кофейной гущи»
 - г) частый жидкий «стул», окрашенный в черный цвет (дегтеобразный кал)
- 6) Выберите правильную последовательность оказания первой помощи при ушибах:
 - а) на место ушиба нанести йодную сетку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение
 - б) на место ушиба приложить тёплую грелку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение
 - в) на место ушиба нанести согревающую мазь, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение
 - г) на место ушиба наложить холод и тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение
- 7) Определите последовательность действий при оказании первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях:
 - а) вызвать скорую помощь
 - б) наложить асептическую повязку
 - в) остановить кровотечение
 - г) вынести пострадавшего из условий вызвавших травму или несчастный случай
 - д) убедиться в наличии пульса на сонной артерии, дыхания, сознания
- 8) Из разновидностей детских травм встречаются чаще:
 - а) умышленные б) дорожно-транспортные в) бытовые г) уличные
 - д) школьные, травмы в ДДУ
- 9) Самой действенной мерой профилактики детского травматизма будет:
 - а) ремонт детских площадок б) ремонт дорожных покрытий
 - в) борьба с безнадзорностью г) воспитание
 - д) чтение лекций по профилактике
- 10) Переломы по типу «зеленой веточки» характерны:
 - а) для стариков б) для детей в) для людей 20-30 лет

Приложение 15

Решить тестовое задание:

- 1) Повреждение тканей, возникающее при повышении их температуры свыше 50 °С, - это:
а) ожог б) тепловой шок в) тепловой удар г) солнечный удар
- 2) При отморожении или охлаждении организма, прежде всего, необходимо:
а) дать пострадавшему горячий чай или кофе
б) дать пострадавшему одну таблетку аспирина или анальгина
в) согреть пострадавшего
г) на отмороженный участок тела наложить стерильную повязку
- 3) При укусе змей в первую очередь необходимо:
а) промыть рану от укуса кипячёной водой, слабым раствором марганцовки или перекиси водорода
б) обеспечить пострадавшему покой, на место укуса наложить холод
в) дать пострадавшему обильное питьё, придать укушенной конечности возвышенное положение
г) обеспечить полный покой, дать пострадавшему чай или кофе
- 4) При химическом ожоге щёлочью, прежде всего, необходимо:
а) удалить одежду, пропитанную щёлочью, и промыть кожу проточной водой
б) промыть повреждённое место слабым раствором (1-2%) уксусной кислоты
в) дать обезболивающее средство и доставить пострадавшего в медицинское учреждение
г) наложить давящую повязку и доставить в медицинское учреждение
- 5) Самой действенной помощью при отравлениях будет:
а) обильное питье б) молоко в) промывание желудка г) активированный уголь
- 6) Выберете из ниже перечисленных фармакологических средств, средства профилактики гриппа:
а) аспирин б) арбидол в) мазь Вишневского г) оксалиновая мазь д) поливитамины
- 7) Не существует бинтовых повязок типа:
а) працевидные б) колосовидные в) спиральные г) обезболивающие
- 8) Признаками перелома являются:
а) нарушение функции конечности, сильная боль при попытке движение ею, деформация и некоторое её укорочение, подвижность костей в необычном месте
б) тошнота и рвота, нарушение функции конечности, её деформация и подвижность
в) временная потеря зрения и слуха, появление сильной боли при попытке движения конечностью
г) временная потеря сознания, потеря зрения, сильная боль
- 9) При повреждении локтевого или коленного суставов нужно наложить повязку:
а) крестообразную б) колосовидную в) черепашью г) спиральную
- 10) При бинтовании головы применяется повязка:
а) спиралевидная б) колосовидная в) чепец г) шапочка

Приложение 16

Решить тестовое задание:

- 1) Основными показателями, характеризующими здоровье как социальную категорию, будут:
 - а) рождаемость б) смертность в) уровень образованности г) уровень заболеваемости
 - д) уровень обеспеченности ж) продолжительность жизни
- 2) Естественный активный иммунитет вырабатывается:
 - а) после прививки
 - б) с рождением передается от матери
 - в) после перенесенного заболевания
- 3) Важным средством предупреждения заболеваний населения является:
 - а) реабилитация б) занятия физкультурой в) профилактика г) лечение
- 4) Признаками клинической смерти являются:
 - а) отсутствие пульса
 - б) судорожные движения ногами
 - в) потеря сознания
 - г) отсутствие самостоятельных дыхательных движений
 - д) неритмичный пульс
 - е) широкие зрачки
 - ж) неадекватная реакция на боль
- 5) Укажите последовательность действий при оказании первой медицинской помощи при шоке:
 - а) остановить кровотечение
 - б) дать выпить горячий чай или кофе, укутать
 - в) провести иммобилизацию поврежденной конечности
 - г) дать обезболивающие или снотворные средства: анальгин, амидопирин, седуксен и т.д.
 - б) АД (артериальное давление) – это:
 - а) давление крови на стенки кровеносных сосудов, которое обеспечивает возможность продвижения крови по кровеносной системе
 - б) давление сосудов на ткани мозга
 - в) сопротивление кровеносных сосудов давлению со стороны мышечной ткани
- 7) Нормальное артериальное давление находится в пределах:
 - а) 130-140 / 70-90 мм рт.ст.
 - б) 90-110 / 50-60 мм рт.ст.
 - в) 110-120 / 60-80 мм рт.ст.
- 8) Основные свойства пульса:
 - а) ритм б) темп в) частота г) амплитуда д) наполнение
 - е) скорость ж) напряжение з) величина и) объем
- 9) К разогревающим процедурам относятся все процедуры, **кроме:**
 - а) горчичники б) банки в) компрессы г) припарки д) примочки
- 10) Частота сердечных сокращений – это:
 - а) количество систолических сокращений сердца
 - б) периодические толчкообразные колебания стенок кровеносных сосудов, обусловленные сокращениями сердца
 - в) количество напряжений стенок кровеносных сосудов, связанных с продвижением крови

III. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

III а. УСЛОВИЯ

Форма проведения промежуточной аттестации – устный ответ и выполнение практического задания.

Количество вариантов задания для экзаменуемого – 30

Время выполнения задания - 45 минут

Оборудование: лист бумаги, шариковая ручка.

IIIб. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Выполнение задания:

- обращение в ходе задания к преподавателю допускается при непонимании формулировки вопроса.

Критерии оценки: (при выполнении тестовых заданий):

«5» - 85% - 100%

«4» - 70 – 84%

«3» - 50% - 69%

«2» - менее 50%

Практические задания - приложения

Приложение 6. Правильные ответы: 5, 3, 4, 10, 1, 8, 9.

Приложение 7. Правильные ответы: 2, 5, 3, 1, 10.

Приложение 8. Правильные ответы: 5,7,2,1 или 5,9,2,1.

Приложение 9. Правильные ответы: 6,2,4,8,3,9.

Приложение 10. Правильные ответы: 9,4,3,2,7,10,1.

Приложение 11. Правильные ответы:

1) 1 - в, 2 - а, 3 - д, 4 - б

2) 1 - в, 2 - б, 3 - а

3) 1 - в, 2 - а, 3 - б

4) 1 - б, 2 - д, 3 - а, 4 - в

«5» - 14 – 12 б., «4» - 11 – 10 б., «3» - 9 – 7 б., «2» - 6 и менее баллов.

Приложение 12. Правильные ответы:

1) 1 - б, 2 - в, 3 - а

2) 1 - в, 2 - а, 3 - б

3) 1 - в, 2 - а, 3 - б

4) 1 - в, 2 - а, 3 - д, 4 - б

«5» - 13 – 11 б., «4» - 10 – 9 б., «3» - 8 – 7 б., «2» - 6 и менее баллов.

Приложение 13. Правильные ответы:

1) 1 - гомеостаз

2) 1 - патологического процесса

3) 1 - этиология

4) 4 – г-б-в-а

5) 1 - стаз

6) 1 - инфаркт миокарда

7) 1 - а

8) 1 - а

9) 1 - б

10) 1 – а

«5» - 13 – 11 б., «4» - 10 – 9 б., «3» - 8 – 7 б., «2» - 6 и менее баллов.

Приложение 14. Правильные ответы:

1) 1 - а

2) 1 - а

- 3) 1 - в
- 4) 1 - г
- 5) 2 - в; г
- 6) 1 - г
- 7) 5 - 1в, 2д, 3а, 4б, 5г
- 8) 1 - г
- 9) 1 - г
- 10) 1 – б

«5» - 15 – 13 б., «4» - 12 – 11 б., «3» - 10 – 8 б., «2» - 7 и менее баллов.

Приложение 15. Правильные ответы:

- 1) 1 - а
- 2) 1 - в
- 3) 1 - в
- 4) 1 - а
- 5) 1 - в
- 6) 3 - б; г; д
- 7) 1 - г
- 8) 1 - а
- 9) 1 - в
- 10) 1 – в

«5» - 12 – 10 б., «4» - 9 – 8 б., «3» - 7 – 6 б., «2» - 5 и менее баллов.

Приложение 16. Правильные ответы:

- 1) 4 - а; б; г; ж
- 2) 1 - в
- 3) 1 - в
- 4) 4 – а, в, г, е
- 5) 4 - а-г-в-б
- 6) 1 - а
- 7) 1 - в
- 8) 5 – а, в, д, ж, з
- 9) 1 - д
- 10) 1 – б

«5» - 23 - 20 б., «4» - 19 - 16 б., «3» - 15 - 12 б., «2» - 11 и менее баллов.

Рекомендуемая литература и иные источники

Основные источники:

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний / Р. И. Айзман, И. В. Омельченко. – Москва : КноРУС, 2021. – 244 с. – ISBN: 978-5-406-08261-4.
2. Гайворонский, И. В. Основы медицинских знаний: учебное пособие / И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, А. И. Гайворонский, С. В. Виноградов. – 4-е изд., доп. и перераб. – Санкт-Петербург : СпецЛИТ, 2021. – 434 с. - ISBN: 978-5-29901110-4.
3. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний: учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. - ISBN: 978-5-534-003-98-7.

Дополнительные источники:

1. Айзман Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М.А. Суботьялов. - Электрон. текстовые данные. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. - 214 с. - 978-5-379-02007-1. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65284.html>

2. Дядя, Г. И. Основы медицинских знаний: учебное пособие / Г. И. Дядя, С. В. Чернецова. – Москва : Издательство РИОР, 2008. – 96 с.
3. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом [Электронный ресурс] / . - Электрон. текстовые данные. — Москва : Спорт, 2017. — 108 с. - 978-5-906839-77-0. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63654.html>
4. Смирнов, А. Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: тестовый контроль качества знаний старшеклассников / А. Т. Смирнов. – Москва : Просвещение, 2002. – 175 с.
5. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – Москва : АРКТИ, 2003. – 272 с.
6. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие / под общ. ред. Н. В. Сократова. – Москва : ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.
7. Соковня-Семёнова, И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь / И. И. Соковня-Семенова. – Москва : Академия, 1997. – 208 с.
8. Спортивная медицина и лечебная физическая культура: учебник / под ред. А. Г. Дембо. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 352 с.
9. Тен, Е. Е. Основы медицинских знаний: Учебник / Е. Е. Тен. - 3-е изд., стер. – Москва : Академия, 2007. – 256 с.
10. Тонкова-Ямпольская, Р. В. Основы медицинских знаний / Р. В. Тонкова-Ямпольская, Т. Я. Черток, И. Н. Алферова. – Москва : Просвещение, 2003. – 320 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://zdorovie.ru>.
2. <http://doctorheip.ru>.

III.6. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Критерии оценки	
Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	ответ полный и правильный на основании изученных знаний и умений; материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком; ответ самостоятельный
хорошо	ответ полный и правильный на основании изученных знаний и умений; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
удовлетворительно	ответ полный, но при этом допущена существенная ошибка, или ответ неполный, несвязный.
неудовлетворительно	при ответе обнаружено непонимание учащимся основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые учащийся не смог исправить при наводящих вопросах преподавателя или ответ отсутствует

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский педагогический колледж»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой
спортивно-педагогических
дисциплин и ОБЗР
Ярина О.В. / _____ /
«___» _____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР
_____ Д.А. Кустыбаев
«___» _____ 2024г.

**Комплект
контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине
ОП 08. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
по специальности СПО
49.02.01 Физическая культура**

Магнитогорск, 2024

Разработчики:

ГБПОУ «Магнитогорский
педагогический колледж»

Преподаватели

Т.В. Голованова
Е.Ф. Шенкорюк

Содержание

	стр
1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств.....	4
1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.....	6
1.2.1. Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине.....	6
1.2.2. Организация промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины.....	6
2. Задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.....	7
2.1. Задания для промежуточной аттестации по разделу «Подвижным играм» в 3 семестре – дифференцированный зачет в форме выполнения практического задания.....	7
2.2. Задания для промежуточной аттестации по разделу «Лыжная подготовка» в 4 семестре – дифференцированный зачет в комбинированной форме.....	9
2.3. Задания для промежуточной аттестации по разделу «Волейбол» в 5 семестре – дифференцированный зачет в форме сдачи контрольных нормативов.....	12
2.4. Задания для промежуточной аттестации по разделу «Гимнастика» в 6 семестре – дифференцированный зачет в комбинированной форме.....	13
2.5. Задания для промежуточной аттестации по разделу «Легкая атлетика» в 7 семестре – дифференцированный зачет в форме тестирования.....	18
2.6. Задания для промежуточной аттестации в 8 семестре – экзамен в форме тестирования.....	23
2.6.1. Задания для промежуточной аттестации в 8 семестре – экзамен в форме защиты проекта (дистанционно).....	31
3. Рекомендуемая литература и иные источники.....	32

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки и оценки результатов освоения учебной дисциплины (далее УД) «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» (все разделы) программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура».

Контрольно-оценочные средства представляют собой комплект для промежуточной аттестации по разделам дисциплин в целях овладения предусмотренных стандартом общих и профессиональных компетенций.

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

3. Формирование элементов профессиональных компетенций (ПК) и элементов общих компетенций (ОК):

Профессиональные компетенции:

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету "Физическая культура".

ПК. 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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

Освоение умений и усвоение знаний

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5;	-выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; -использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; -применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; -использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; -проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	-технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; -терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; -технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и самостраховки; -методику обучения профессионально-значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; -методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; -основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности

1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

1.2.1. Формы промежуточной аттестации по УД

Сроки	Формы промежуточной аттестации
1	2
3 семестр – раздел Подвижные игры	Дифференцированный зачет
4 семестр – раздел Лыжный спорт	Дифференцированный зачет
5 семестр – раздел Волейбол	Дифференцированный зачет
6 семестр – раздел Гимнастика	Дифференцированный зачет
7 семестр – раздел Легкая атлетика	Дифференцированный зачет
8 семестр – все разделы	Экзамен

1.2.2. Организация промежуточной аттестации по итогам освоения программы учебной дисциплины

Формы и процедура промежуточной аттестации знаний определяются Положением «О текущей и промежуточной аттестации студентов».

Промежуточная аттестация проводится в форме, предусмотренной планом учебного процесса: дифференцированные зачеты по разделам и экзамен. При необходимости экзамен может проводиться дистанционно, письменно по билетам.

2. Задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины
2.1 Задания для промежуточной аттестации по разделу «Подвижные игры» в 3 семестре – дифференцированный зачет в форме выполнения практического задания

Цель дифференцированного зачета: продемонстрировать умение подбирать, организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты с обучающимися школьного возраста (1-11 класс).

Описание объекта: карточка с описанием подвижной игры и ее проведение.

Алгоритм выполнения задания:

1. Внимательно прочитать задание
2. Разработать карточку с описанием подвижной игры с учетом заданных условий и возрастной группы обучающихся. Подготовить ее на бумажном носителе.
2. Подобрать инвентарь и музыкальное сопровождение (по необходимости) для проведения подвижной игры с учетом заданных условий и возрастной группой обучающихся.
3. Провести подвижную игру на учебной группе.

Заданные условия и возрастные группы обучающихся

1. Игра на внимание 1-4 класс.
2. Подвижная игра с элементами баскетбола 6-7 кл
3. Подвижная игра с элементами волейбола 6-7 кл
4. Подвижная игра с элементами футбола 6-7 кл
5. Подвижные игры на перемене
6. Подвижные игры с речитативом 1-4 класс
7. Подвижные игры с элементами легкой атлетики 5-6 кл (бег)
8. Подвижные игры элементами легкой атлетики 5-6 кл (прыжки)
9. Подвижные игры элементами легкой атлетики 5-6 кл (метание)
10. Эстафеты с элементами баскетбола 8-9 кл
11. Эстафеты с элементами волейбола 8-9 кл
12. Эстафеты с элементами футбола 8-9 кл
13. Подвижные игры на местности 8-9кл
14. Подвижные игры на развитие быстроты 5-6кл
15. Подвижные игры на развитие ловкости-6-7кл
16. Подвижные игры на развитие меткости5-6 кл
17. Подвижные игры сюжетные 1-2 класс

Критерии оценивания задания

№	Критерии	Да/нет
1	Сообщение названия подвижной игры	
2	Владение и демонстрация техникой выполнения двигательных действий	
3	Целесообразность расстановки субъектов	
4	Целесообразность размещение инвентаря и оборудования	
5	Целесообразность инструктажа по ТБ в соответствии со спецификой двигательного действия	
6	Соответствие игры возрастной группе и заданным условиям	
7	Целесообразность использования форм организации деятельности	
8	Логическое завершение фрагмента	
9	Применение профессиональной терминологии	
10	Наличие методических указаний (своевременная подача команд, обеспечивающих эффективное выполнение упражнений)	
11	Демонстрация коммуникативных навыков	
12	Эмоциональность	
13	Речь (аудиальное восприятие знания русского языка)	

14	Оформление карточки в соответствии с требованиями	
----	---	--

Критерии оценки:

«5» - владеет приёмами словесного воздействия на учащихся, умеет подбирать игру в соответствии с заданными условиями, целесообразно размещать учащихся, размещать инвентарь и оборудование, владеет техникой выполнения двигательных действий, владеет терминологией, правильно подбирает команды и распоряжения в процессе управления группой. Владеет командным голосом. Речь грамотная.

«4» - в основном владеет вышеперечисленными знаниями и умениями, умеет грамотно организовывать свою деятельность и учащихся при проведении подвижной игры.

«3» - владеет вышеперечисленными знаниями, умениями на среднем уровне, не всегда умеет подобрать нужную команду. Допускает ошибки в терминологии, затрудняется с выбором места, слабо владеет командным голосом.

«2» - имеет существенные пробелы в знаниях и умениях, не может организовать обучающихся, не умеет подбирать команды и распоряжения, допускает грубые ошибки в терминологии, не владеет командным голосом, не умеет правильно выбирать место в процессе управления группой.

2.2 Задания для промежуточной аттестации по разделу «Лыжная подготовка» в 4 семестре – дифференцированный зачет в комбинированной форме

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета состоит из двух этапов:

- 1) задания по теории лыжного спорта в объеме пройденного материала;
- 2) практические задания.

Дифференцированный зачет проходит с учетом результатов текущего контроля по УД.

Задания по теории лыжного спорта

1. Исторический обзор развития лыжного спорта.
2. Правила выбора лыжного инвентаря.
3. Свойства и назначение лыжных мазей.
4. Классификация способов передвижения на лыжах.
5. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
6. Методы и методические приёмы обучения в лыжном спорте.
7. Структура процесса обучения в лыжном спорте.
8. Места для занятий на лыжах и требования к ним.
9. Выбор и подготовка мест занятий.
10. Скользящий шаг, его периоды и фазы.
11. Методика обучения технике скользящего шага.
12. Методика обучения технике попеременного двухшажного хода.
13. Методика обучения технике попеременного четырёхшажного хода.
14. Методика обучения технике одновременного бесшажного хода.
15. Методика обучения технике одновременного одношажного хода (основной вариант).
16. Методика обучения технике одновременного одношажного хода (стартовый вариант).
17. Методика обучения технике одновременного двухшажного хода.
18. Методика обучения технике одновременного полуконькового хода.
19. Методика обучения технике конькового хода без отталкивания палками.
20. Методика обучения технике одновременного одношажного конькового хода.
21. Методика обучения технике одновременного двухшажного конькового хода.
22. Методика обучения технике попеременного двухшажного конькового хода.
23. Методика обучения технике спусков на лыжах.
24. Методика обучения технике подъёмов на лыжах.
25. Методика обучения технике торможений на лыжах.
26. Методика обучения технике поворотов в движении на лыжах.
27. Организация процесса обучения на склоне.
28. Профилактика травматизма на занятиях по лыжному спорту.

Практические задания

1. Объяснение техники поворота переступанием на месте (вокруг носков, вокруг пяток лыж).
2. Объяснение техники поворота прыжком на лыжах на месте (с опорой на палки и без опоры на палки).
3. Объяснение техники скользящего шага.
4. Объяснение техники попеременного двухшажного хода.
5. Объяснение техники одновременного бесшажного хода.
6. Объяснение техники одновременного одношажного хода.
7. Объяснение техники одновременного двухшажного конькового хода.
8. Объяснение техники одновременного одношажного конькового хода.
9. Объяснение техники торможения плугом.
10. Объяснение техники поворота переступанием в движении.
11. Объяснение техники спуска в средней стойке.

Критерии оценки:

«5» - обладает глубокими прочными знаниями по технике способов передвижения на лыжах, умеет выделять главное, основное в способе передвижения и последовательно раскрывать характер взаимосвязи между отдельными движениями в структуре способа передвижения, умеет делать сравнения, сопоставления, говорить ярко, убедительно доступно и кратко.

«4» - в основном обладает вышеперечисленными знаниями и умениями, хорошо знает технику способа передвижения, умеет выделять основу, ярко, доходчиво объяснять.

«3» - имеет пробелы в знаниях по технике способа передвижения, затрудняется с определением основы способа передвижения, испытывает затруднения в процессе передачи своих знаний (бедный словарный запас, слабое владение голосом, терминологией).

«2» - имеет существенные пробелы в знаниях, не может объяснить занимающимся учебный материал.

12. Подача команд для выполнения строевых приёмов с лыжами (повороты на месте, переноска лыж, постановка на лыжи).

13. Управление группой при передвижении до места занятий и обратно.

Критерии оценки:

«5» - владеет приёмами словесного воздействия на учащихся, умеет использовать строевые упражнения для организации и целесообразного размещения учащихся, умеет правильно выбирать место в процессе передвижения, владеет терминологией, правильно подбирает команды и распоряжения в процессе управления группой. Владеет командным голосом, команду подаёт разделяя на предварительную и исполнительную.

«4» - в основном владеет вышеперечисленными знаниями и умениями, умеет грамотно организовывать свою деятельность и учащихся на занятии.

«3» - Владеет вышеперечисленными знаниями, умениями на среднем уровне, не всегда умеет подобрать нужную команду. Допускает ошибки в терминологии, затрудняется с выбором места, слабо владеет командным голосом.

«2» - имеет существенные пробелы в знаниях и умениях, не знает технику строевых упражнений, не умеет подбирать команды и распоряжения, допускает грубые ошибки в терминологии, не владеет командным голосом, не умеет правильно выбирать место в процессе управления группой.

14. Показ техники имитации одновременного бесшажного хода на месте.

15. Показ техники имитации одновременного одношажного хода.

16. Показ техники имитации скользящего шага.

Критерии оценки:

«5» - обладает глубокими прочными знаниями по технике способа передвижения, знает методику проведения показа, владеет техникой способа передвижения на высоком уровне, владеет методическими приёмами показа, умеет грамотно их использовать.

«4» - в основном владеет техникой способа передвижения, умеет показывать в целом, по частям, замедленно, с комментированием.

«3» - владеет методикой проведения показа на среднем уровне, имеются пробелы в знаниях, допускает ошибки в показываемых действиях, испытывает затруднения в реализации методических приёмов показа.

«2» - имеет существенные пробелы в знаниях, не владеет методическими приёмами показа, допускает грубые ошибки при показе изучаемого материала.

Инструкция: составить схему размещения занимающихся

17. Организация учащихся при выполнении задания на учебных кругах.

18. Организация учащихся при выполнении задания на склоне.

19. Размещение занимающихся при показе и выполнении строевых упражнений с лыжами и на лыжах.

20. Размещение занимающихся при показе техники лыжных ходов.

21. Размещение занимающихся при показе техники спуска, подъёма, поворота в движении.

22. Размещение занимающихся при показе техники торможений.

Критерии оценки:

«5» - обладает отличными знаниями техники лыжных ходов и ЭГТ, методики обучения, умеет выбирать способ размещения в зависимости от обстоятельств (задачи урока, размеры площадки, кол-во учащихся, метеоусловия и т.д.), умеет планировать свои действия и действия занимающихся, умеет правильно использовать команды, распоряжения и другие приёмы управления группой, выбирать место.

«4» - в основном обладает вышеперечисленными знаниями, умениями, способен организовать группу и правильно разместить её при показе лыжных ходов и ЭГТ.

«3» - обладает вышеперечисленными знаниями и умениями на среднем уровне, затрудняется с подбором способа перестроения, выбором места для показа, допускает ошибки при размещении (стоят далеко или очень близко, против солнца и т.д.).

«2» - имеет существенные пробелы в знаниях, не знает требования к размещению занимающихся для показа, к выбору места показа, не владеет терминологией, не умеет подавать команды и распоряжения.

23. Установка рантового крепления на беговые лыжи.

24. Подбор мази и смазка лыж для классического хода.

25. Упражнения для обучения технике спуска в средней стойке.

26. Упражнения для обучения технике подъёма ёлочкой.

27. Упражнения для обучения технике скользящего шага.

28. Упражнения для обучения технике попеременного двухшажного хода.

29. Упражнения для обучения технике одновременного бесшажного хода.

Критерии оценки:

«5» - обладает глубокими прочными знаниями методики обучения, отлично владеет различными приёмами словесного воздействия, умеет заинтересовать занимающихся предстоящей работой, поддерживать высокий уровень мотивации, активности, в процессе выполнения упражнений, отлично знает технику способа передвижения, умело подбирает упражнения для обучения.

«4» - в основном обладает вышеперечисленными знаниями и умениями, умеет анализировать технику способов передвижения, выделять основу, подбирать упражнения для обучения.

«3» - владеет вышеперечисленными знаниями и умениями на среднем уровне, слабо знает технику способа передвижения, затрудняется с проведением анализа техники способа передвижения и подбором упражнений для обучения.

«2» - не знает технику способа передвижения, не умеет определять основу способа передвижения и подбирать упражнения для обучения.

Прохождение дистанции на результат

1. Передвижение с использованием лыжных ходов и других способов передвижения по дистанции по пересечённой местности в условиях соревнований:

Нормативная оценка:	«5»	«4»	«3»
2км (д) -	9.50	11.52	14.00
3км (ю) -	12.57	14.59	17.25

2.3 Задания для промежуточной аттестации по разделу «Волейбол» в 5 семестре – дифференцированный зачет в форме сдачи контрольных нормативов

Критерии оценки:

- «5» - Усвоение учебного материала, безошибочное выполнение заданий. Правильная техника выполнения приёмов волейбола.
- «4» - Студент допускает неточности в выполнении заданий, легко исправляет отмеченные преподавателем недостатки. Испытывает затруднения в выполнении технических приёмов, неточности в технике.
- «3» - Студент обнаруживает усвоение основного материала. При выполнении заданий допускает ошибки, испытывает затруднения в их устранении. Неправильное выполнение по технике нескольких заданий.
- «2» - Студент не владеет техникой приёмов в волейболе. Неточное выполнение заданий, допускает грубые ошибки, отказ от выполнения заданий.

Задание	«5»	«4»	«3»	«2»
1.Передача сверху двумя руками в парах через сетку.	20	15	10	5
2.Передача снизу двумя руками в парах	20	15	10	5
3.Нападающий удар без прыжка, прием мяча снизу двумя руками в парах.	5	4	3	2
4.Нижняя прямая подача (5попыток)	5	4	3	2
5.Верхняя прямая подача (5попыток)	5	4	3	2
6.Нападающий удар в прыжке через сетку с теннисным мячом	5	4	3	2

2.4 Задания для промежуточной аттестации по разделу «Гимнастика» в 6 семестре – дифференцированный зачет в комбинированной форме

Промежуточная аттестация в форме зачета по разделу «Гимнастика» в 6 семестре проводится по билетам.

Теоретические вопросы;

1. Значение гимнастики в системе физического воспитания.
2. Причины травматизма и способы его предупреждения.
3. Оздоровительные виды гимнастики.
4. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
5. Спортивные виды гимнастики.
6. Задачи и методические особенности гимнастики.
7. Цели и задачи обучения в гимнастике.
8. Этапы и методы обучения гимнастическим упражнениям.
9. Требования к местам проведения занятий по гимнастике.
10. Характеристика гимнастических упражнений.
11. Средства гимнастики и их краткая характеристика.
12. Средства обеспечения процесса обучения гимнастическим упражнениям.
13. Условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
14. Методика подготовки учителя к уроку гимнастики.
15. Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям.
16. Строевые упражнения как одно из основных средств гимнастики.
17. Общеразвивающие упражнения как средство гимнастики.
18. Прикладные упражнения как средство гимнастики.
19. Акробатические упражнения как средство гимнастики.
20. Групповые и парные акробатические упражнения на уроках гимнастики в школе.
21. Вольные упражнения как средство гимнастики.
22. Урок гимнастики в школе.
23. Методика проведения подготовительной части урока гимнастики в школе.
24. Методика проведения основной части урока гимнастики в школе.
25. Методика проведения заключительной части урока гимнастики в школе.
26. Особенности методики проведения урока гимнастики с учащимися младших классов.
27. Особенности методики проведения урока гимнастики с учащимися среднего школьного возраста.
28. Особенности методики проведения урока гимнастики с учащимися старшего школьного возраста.
29. Методика составления плана-конспекта урока гимнастики в школе.
30. Методика организации и проведения контроля на уроке гимнастики.
31. Методика проведения занятий по гимнастике в школе с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.
32. Методика формирования правильной осанки.
33. Методика обучения строевым упражнениям.
34. Методика обучения общеразвивающим упражнениям.
35. Методика обучения прикладным упражнениям.
36. Методика обучения акробатическим упражнениям начальной школы
37. Методика обучения упражнениям в висах и упорах по программе 5-6-х классов.
38. Методика обучения упражнениям в висах и упорах по программе 7-8-х классов.
39. Методика обучения упражнениям в висах и упорах по программе 9-ого класса.
40. Методика обучения упражнениям в висах и упорах по программе 10-11-х классов.
41. Методика обучения упражнениям на бревне по программе 5-11-х классов.
42. Методика обучения вольным упражнениям.
43. Методика развития силы детей школьного возраста.

44. Методика развития гибкости детей школьного возраста.
45. Методика развития координации детей школьного возраста.
46. Методика составления комплекса ОРУ.
47. Методика проведения ОРУ раздельным способом.
48. Методика проведения ОРУ проходным способом.
49. Методика проведения ОРУ поточным способом.
50. Методика проведения ОРУ круговым способом.
51. Методика проведения общеразвивающих упражнений с предметами.
52. Характеристика гимнастической терминологии.
53. Правила применения и сокращения (опускания) отдельных терминов.
54. Основные исходные положения общеразвивающих упражнений без предмета.
55. Термины акробатических упражнений.
56. Терминология упражнений в висах и упорах
57. Конкретная терминологическая запись ОРУ без предмета.
58. Запись ОРУ с предметами.
59. Запись ОРУ на гимнастической стенке, скамейке и в парах.
60. Положения и движения прямыми руками и ногами.
61. Положения и движения согнутыми руками и ногами.
62. Внеурочные формы занятий по гимнастике в школе.
63. Внеклассные занятия по гимнастике в школе.
64. Методика подготовки массовых гимнастических выступлений в школе.
65. Методика проведения соревнований по гимнастике в школе.
66. Методика судейства упражнений гимнастического многоборья.

Практические задания

1. Продемонстрировать методику обучения перестроению из шеренги в две шеренги и обратно.
2. Продемонстрировать методику обучения перестроению из шеренги в три шеренги и обратно.
3. Продемонстрировать методику обучения перестроению из шеренги в три шеренги уступом по расчёту и обратно.
4. Продемонстрировать методику обучения перестроению из колонны в колонну по два и обратно.
5. Продемонстрировать методику обучения перестроению из колонны в колонну по три и обратно.
6. Продемонстрировать методику обучения перестроению из колонны в колонну по три поворотом налево в движении и обратно.
7. Продемонстрировать методику обучения перестроению дроблением и сведением из колонны в колонну по 4 и обратного перестроения разведением и слиянием.
8. Продемонстрировать методику обучения повороту налево (направо) в движении.
9. Продемонстрировать методику обучения повороту кругом в движении.
10. Продемонстрировать методику обучения передвижению по команде «Прямо!».
11. Продемонстрировать методику обучения кувырку вперёд.
12. Продемонстрировать методику обучения кувырку назад.
13. Продемонстрировать методику обучения стойке на лопатках.
14. Продемонстрировать методику обучения стойке на голове.
15. Продемонстрировать методику обучения «мосту» из положения лёжа на спине.
16. Продемонстрировать методику обучения длинному кувырку вперёд.
17. Продемонстрировать методику обучения «мосту» из стойки ноги врозь наклоном назад.
18. Продемонстрировать методику обучения повороту кругом из «моста» в упор стоя на одном колене.
19. Продемонстрировать методику обучения стойке на руках махом одной и толчком другой.

- 20.Продemonстрировать методику обучения перевороту в сторону.
21. Продemonстрировать методику обучения подъёму переворотом в упор на низкой перекладине махом одной и толчком другой.
- 22.Продemonстрировать методику обучения обороту назад в упоре на низкой перекладине.
- 23.Продemonстрировать методику обучения размахиванию изгибами в висе на верхней жерди.
24. Продemonстрировать методику обучения соскоку махом назад из размахивания в упоре на параллельных брусьях.
- 25.Продemonстрировать методику обучения прыжку ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.
- 26.Продemonстрировать методику обучения прыжку, согнув ноги через козла в ширину на высоте 100-110 см.
27. Продemonстрировать методику обучения прыжку боком через коня в ширину на высоте 110 см.
- 28.Продemonстрировать методику обучения прыжку углом через коня с косого разбега махом одной, толчком другой.
- 29.Продemonстрировать применение методов показа и объяснения при обучении размахиванию в упоре на параллельных брусьях.
- 30.Продemonстрировать проведение упражнений в движении в подготовительной части урока.
31. Продemonстрировать методику обучения массовым вольным упражнениям.
- 32.Продemonстрировать методику проведения ОРУ без предмета отдельным способом.
- 33.Продemonстрировать методику проведения ОРУ проходным способом.

Билет № 1

1. Значение гимнастики в системе физического воспитания.
- 2.Методика обучения строевым упражнениям.

Билет № 2

- 1.Требования к местам проведения занятий по гимнастике.
- 2.Методика обучения общеразвивающим упражнениям.

Билет № 3

- 1.Причины травматизма и способы его предупреждения.
- 2.Методика формирования правильной осанки.

Билет № 4

- 1.Задачи и методические особенности гимнастики.
- 2.Методика развития силы детей школьного возраста.

Билет № 5

- 1.Средства гимнастики и их краткая характеристика.
- 2.Методика развития гибкости детей школьного возраста.

Билет № 6

- 1.Оздоровительные виды гимнастики.
- 2.Методика развития координации детей школьного возраста.

Билет № 7

- 1.Образовательно-развивающие виды гимнастики.
- 2.Методика проведения ОРУ отдельным способом.

Билет № 8

- 1.Спортивные виды гимнастики.
- 2.Методика проведения ОРУ проходным способом.

Билет № 9

- 1.Характеристика гимнастической терминологии.
- 2.Методика проведения ОРУ поточным способом.

Билет № 10

- 1.Правила применения и сокращения (опускания) отдельных терминов.

2.Методика проведения ОРУ круговым способом.

Билет № 11

1.Основные исходные положения общеразвивающих упражнений без предмета.

2.Методика обучения прикладным упражнениям.

Билет № 12

1.Термины акробатических упражнений.

2.Методика проведения общеразвивающих упражнений с предметами.

Билет № 13

1.Терминология упражнений в висах и упорах

2.Методика составления комплекса ОРУ.

Билет № 14

1.Конкретная терминологическая запись ОРУ без предмета.

2.Методика обучения акробатическим упражнениям начальной школы.

Билет № 15

1.Запись ОРУ с предметами.

2.Методика обучения упражнениям в висах и упорах по программе 5-6-х классов.

Билет № 16

1.Запись ОРУ на гимнастической стенке, скамейке и в парах.

2.Методика обучения упражнениям в висах и упорах по программе 7-8-х классов.

Билет № 17

1.Положения и движения прямыми руками и ногами.

2.Методика обучения упражнениям в висах и упорах по программе 9-ого класса.

Билет № 18

1.Положения и движения согнутыми руками и ногами.

2.Методика обучения упражнениям в висах и упорах по программе 10-11-х классов.

Билет № 19

1.Цели и задачи обучения в гимнастике.

2.Методика обучения упражнениям на бревне по программе 5-11-х классов.

Билет № 20

1.Характеристика гимнастических упражнений.

2.Методика обучения вольным упражнениям.

Билет № 21

1.Условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.

2.Методика подготовки учителя к уроку гимнастики.

Билет № 22

1.Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям.

2.Методика проведения подготовительной части урока гимнастики в школе.

Билет № 23

1.Этапы и методы обучения гимнастическим упражнениям.

2.Методика проведения основной части урока гимнастики в школе.

Билет № 24

1.Средства обеспечения процесса обучения гимнастическим упражнениям.

2.Методика проведения заключительной части урока гимнастики в школе.

Билет № 25

1.Строевые упражнения как одно из основных средств гимнастики.

2.Методика проведения занятий по гимнастике в школе с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.

Билет № 26

1.Общеразвивающие упражнения как средство гимнастики.

2.Особенности методики проведения урока гимнастики с учащимися младших классов.

Билет № 27

1.Прикладные упражнения как средство гимнастики.

2. Особенности методики проведения урока гимнастики с учащимися среднего школьного возраста.

Билет № 28

1. Акробатические упражнения как средство гимнастики.
2. Особенности методики проведения урока гимнастики с учащимися старшего школьного возраста.

Билет № 29

1. Групповые и парные акробатические упражнения на уроках гимнастики в школе.
2. Методика составления плана-конспекта урока гимнастики в школе.

Билет № 30

1. Вольные упражнения как средство гимнастики.
2. Методика организации и проведения контроля на уроке гимнастики.

Билет № 31

1. Внеклассные занятия по гимнастике в школе.
2. Методика подготовки массовых гимнастических выступлений в школе.

Билет № 32

1. Урок гимнастики в школе.
2. Методика проведения соревнований по гимнастике в школе.

Билет № 33

1. Внеурочные формы занятий по гимнастике в школе.
2. Методика судейства упражнений гимнастического многоборья.

Критерии оценки при письменном ответе:

«Отлично» - Глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент легко ориентируется; владеет понятийным аппаратом; умеет связывать теорию с практикой, обосновывать свои суждения; демонстрирует умение анализировать материал, обобщать его, делать точные, глубокие выводы.

«Хорошо» - Содержательный и полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в письменном ответе студента.

«Удовлетворительно» - Содержание раскрыто, но недостаточно глубоко. Ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы.

«Неудовлетворительно» - Студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

Критерии оценки при выполнении практического задания:

«Отлично» - обладает глубокими прочными знаниями методики обучения, отлично владеет различными приёмами словесного воздействия, умеет заинтересовать занимающихся предстоящей работой, поддерживать высокий уровень мотивации, активности, в процессе выполнения упражнений, отлично знает технику гимнастических упражнений, умело подбирает упражнения для обучения.

«Хорошо» - в основном обладает вышеперечисленными знаниями и умениями, умеет анализировать технику гимнастических упражнений, выделять основу, подбирать упражнения для обучения.

«Удовлетворительно» - владеет вышеперечисленными знаниями и умениями на среднем уровне, слабо знает гимнастических упражнений, затрудняется с проведением анализа техники гимнастических упражнений и подбором упражнений для обучения.

«Неудовлетворительно» - не знает технику гимнастических упражнений, не умеет определять основу техники гимнастических упражнений и подбирать упражнения для обучения.

2.5 Задания для промежуточной аттестации по разделу «Легкая атлетика» в 7 семестре – дифференцированный зачет в форме тестирования

Время выполнения (мин): 45

Критерии оценки:

«5» 74- 60

«4» 59 - 46

«3» 45 -38

Содержание заданий

Вариант 1

1. Выберите вариант ответа. С прямолинейного разбега выполняется метание:

- а) диска, молота, ядра
- б) гранаты, мяча, копья
- в) диска, молота

2. Выберите вариант ответа. В прыжках в высоту способом «перешагивание» приземление происходит:

- а) на маховую ногу б) на толчковую ногу в) на обе ноги

3. Выберите вариант ответа. Если скорость снаряду сообщается в процессе разбега, скачка, поворота, то это будет:

- а) предварительная скорость
- б) заключительная скорость
- в) начальная скорость

4. Выберите вариант ответа. Самый простой способ прыжка в высоту:

- а) перекидной б) фосбери-флоп в) перешагивание

5. Выберите вариант ответа. Цель отталкивания в прыжках заключается в том, чтобы:

- а) точно попасть на место отталкивания
- б) изменить направление движения ОЦМТ
- в) сохранить равновесие тела прыгуна

6. Выберите вариант ответа. В метаниях дальность полета зависит от:

- а) начальной скорости, угла вылета, сопротивления воздуха
- б) начальной скорости, угол вылета
- в) выпуска снаряда над землей, аэродинамических свойств снаряда

7. Выберите вариант ответа. Вращательно-поступательное движение выполняется в метаниях:

- а) гранаты, мяча, копья
- б) диска, молота
- в) диска, молота, ядра

8. Выберите вариант ответа. Аэродинамическими свойствами обладают снаряды:

- а) диск, ядро
- б) диск, копье
- в) мяч, граната, копье

9. Выберите вариант ответа. Угол вылета снаряда является оптимальным, если он:

- а) менее 45°
- б) 45°
- в) более 45°

10. Выберите вариант ответа. Вес ядра для мужчин и женщин соответственно:

- а) 7 и 3 кг б) 6 и 4 кг в) 7,257 и 4 кг

11. Выберите вариант ответа. Толкание ядра производится из круга диаметром:

- а) 2,5м б) 2,135м в) 2м

- 12. Выберите вариант ответа. Метание диска, молота, толкание ядра производится из круга в сектор, имеющий угол:**
а) 40° б) 25° в) 70°
- 13. Выберите вариант ответа. В протоколе соревнований по прыжкам в высоту при удачной попытке ставится знак:**
а) «х» б) «+» в) «0»
- 14. Выберите вариант ответа. Для преодоления каждой высоты в прыжках участнику представляется не более:**
а) 1 попытки б) 3 попыток в) 2 попыток
- 15. Выберите вариант ответа. Место приземления в прыжках в высоту должно иметь размер:**
а) 5 х 5м б) 2 х 2м в) 5 х 3м
- 16. Выберите вариант ответа. Вес планки в прыжках в высоту должен быть не более:**
а) 2кг б) 1кг в) 3кг
- 17. Выберите вариант ответа. Вес гранаты для мужчин и женщин соответственно должен быть:**
а) 600 и 300г б) 500 и 250г в) 700 и 500г
- 18. Выберите вариант ответа. Вес мяча для метаний:**
а) 50г б) 150г в) 200г
- 19. Дополните последовательность обучения метанию гранаты:**
а) научить держать снаряд
б) научить метанию с места
в)
г).
- 20. Выберите вариант ответа**
Метание гранаты и мяча производится в коридор шириной:
а) 10м б) 15м в) 20м
- 21. Выберите вариант ответа. Длина планки в прыжках в высоту соответственно:**
а) 3м б) 4,5м в) 4м
- 22. Выберите вариант ответа. Квалификационные соревнования проводятся в таких видах легкой атлетики, как:**
а) ходьба, бег б) прыжки, метания в) многоборье
- 23. Дополните части техники прыжков в высоту:**
а) разбег
б) подготовка к отталкиванию
в) г) д)
- 24 Выберите вариант ответа. Характер соревнований по легкой атлетике определяется:**
а) положением о соревновании
б) календарем соревнований
в) заявками на участие
- 25. Выберите вариант ответа. Многократная чемпионка Мира и Олимпийских игр по прыжкам с шестом:**
а) Феофанова Л.
б) Петрова М.
в) Исинбаева Е.

Вариант 2

- 1. Выберите вариант ответа. Самый простой способ прыжка в высоту:**
а) перекидной б) фосбери-флоп в) перешагивание
- 2. Выберите вариант ответа. Цель отталкивания в прыжках заключается в том, чтобы:**

- а) точно попасть на место отталкивания
 - б) изменить направление движения ОЦМТ
 - в) сохранить равновесие тела прыгуна
- 3. Выберите вариант ответа. С прямолинейного разбега выполняется метание:**
- а) диска, молота, ядра
 - б) диска, молота
 - в) гранаты, мяча, копья
- 4. Выберите вариант ответа. В прыжках в высоту способом «перешагивание» приземление происходит:**
- а) на толчковую ногу
 - б) на маховую ногу
 - в) на обе ноги
- 5. Выберите вариант ответа. Если скорость снаряду сообщается в процессе разбега, скачка, поворота, то это будет:**
- а) предварительная скорость
 - б) заключительная скорость
 - в) начальная скорость
- 6. Выберите вариант ответа. В метаниях дальность полета зависит от:**
- а) выпуска снаряда над землей, аэродинамических свойств снаряда
 - б) начальной скорости, угла вылета
 - в) начальной скорости, угла вылета, сопротивления воздуха
- 7. Выберите вариант ответа. Аэродинамическими свойствами обладают снаряды:**
- а) диск, копье б) диск, ядро в) мяч, граната, копье
- 8. Выберите вариант ответа. Вес ядра для мужчин и женщин соответственно должен быть:**
- а) 7 и 3 кг б) 6 и 4кг
 - в) 7.257 и 4 кг
- 9. Выберите вариант ответа. Вращательно-поступательное движение выполняется в видах метаний:**
- а) гранаты, мяча, копья б) диска, молота в) диска, молота, ядра
- 10. Выберите вариант ответа. Толкание ядра производится из круга диаметром:**
- а) 2,135м б) 2,5м в) 2м
- 11. Выберите вариант ответа. Угол вылета снаряда является оптимальным, если он:**
- а) менее 45° б) 45° в) более 45°
- 12. Выберите вариант ответа. Для преодоления каждой высоты в прыжках участнику представляется не более:**
- а) 1 попытки б) 3 попыток в) 2 попыток
- 13. Выберите вариант ответа. Место приземления в прыжках в высоту должно иметь размер:**
- а) 5 х 3м б) 2 х 2м в) 5 х 5м
- 14. Выберите вариант ответа. В протоколе соревнований по прыжкам в высоту при удачной попытке ставится знак:**
- а) «х» б) «+» в) «0»
- 15. Выберите вариант ответа. Вес гранаты для мужчин и женщин соответственно должен быть:**
- а) 600 и 300г б) 700 и 500г в) 500 и 250г
- 16. Выберите вариант ответа. Вес планки в прыжках в высоту должен быть не более:**
- а) 3кг б) 1кг в) 2кг

17. Выберите вариант ответа. Метание диска, молота, толкание ядра производится из круга в сектор, имеющий угол:

- а) 40° б) 25° в) 70°

18. Выберите вариант ответа. Метание гранаты и мяча производится в коридор шириной:

- а) 10м б) 15м в) 20м

19. Дополните последовательность обучения метанию гранаты:

- а) научить держать снаряд
б) научить метанию с места
в)
г).

20. Выберите вариант ответа. Длина планки в прыжках в высоту должна быть:

- а) 3м б) 4,5м в) 4м

21. Выберите вариант ответа. Квалификационные соревнования проводятся в таких видах легкой атлетики, как:

- а) ходьба, бег б) прыжки, метания в) многоборье

22. Выберите вариант ответа. Вес мяча для метаний должен быть:

- а) 50г б) 150г в) 200г

23. Дополните части техники прыжков в высоту:

- а) разбег
б) подготовка к отталкиванию
в)
г)
д)

24. Выберите вариант ответа. Многократная чемпионка Мира и Олимпийских игр по прыжкам с шестом:

- а) Феофанова Л. б) Петрова М. в) Исимбаева Е.

25. Выберите вариант ответа. Характер соревнований по легкой атлетике определяется:

- а) календарем соревнований
б) положением о соревновании
в) заявками на участие

Ключ к ответам

№	1 вариант	баллы	2 вариант	баллы
1	б	3	в	3
2	а	3	б	3
3	а	3	в	3
4	в	3	б	3
5	б	3	5а	3
6	а	3	бв	3
7	в	3	а	3
8	б	3	а	3
9	а	3	в	3
10	в	3	а	3
11	б	3	а	3
12	а	3	б	3
13	в	3	а	3
14	б	3	в	3
15	в	3	б	3
16	а	3	в	3
17	в	3	а	3
18	б	3	а	3
19	научить скрестному шагу научить метанию с 3-х шагов	2	научить скрестному шагу научить метанию с 3-х шагов	2
20	а	3	в	3
21	в	3	б	3
22	б	3	б	3
23	отталкивание, переход через планку, приземление	3	отталкивание, переход через планку, приземление	3
24	а	3	в	3
25	в	3	б	3

2.6 Задания для промежуточной аттестации в 8 семестре – экзамен в форме тестирования

Вариант 1

Раздел «Гимнастика, аэробика»

1. Для начала выполнения ОРУ подается команда:
а) «Упражнение выпол-НЯЙ!» б) «Упражнение делать начи-НАЙ!»
в) «Упражнение начи-НАЙ!»
2. Конструировать ОРУ следует в определенной последовательности:
а) определение движений б) уточнение распределения движений по счетам
в) определение исходного положения г) уточнение характера движений
3. В стойке на голове между головой и руками образуется треугольник:
а) равнобедренный б) треугольник не образуется в) равносторонний
4. При страховке опорного прыжка ноги врозь страховка оказывается:
а) сбоку от коня б) стоя спереди от снаряда
в) стоя спереди и несколько сбоку от места приземления
г) сбоку от места приземления
5. Действие тренера, которое обеспечивает безопасное выполнение упражнения учащимся, называется:
а) самостраховка б) подкидка в) страховка г) поддержка
6. Стретчинг – это упражнения, направленные на развитие и совершенствование:
а) ловкости б) гибкости и подвижности в суставах
в) силовых качеств г) вестибулярных функций
7. В занятиях аэробикой используют различный инвентарь и оборудование (не менее 4х):
а) боди-бары б) специальная штанга (памп) в) набивные мячи г) гири
д) булавы гимнастические е) гантели ж) конь гимнастический
з) ленты гимнастические
8. Назовите описанное движение, выполняемое на 4 счета: 1 – шаг правой в сторону, 2 – шаг левой вправо сзади (скрестно), 3 – шаг правой в сторону, 4 – приставить левую к правой:
а) шаг «мамбо» б) приставной шаг в сторону (дабл степ тач)
в) скрестный шаг в сторону (грин вайн) г) приставной шаг (степ тач)

Раздел «Волейбол»

9. В волейбол играют на площадке:
а) 24 х 12 м б) 18 х 9 м в) 16 х 9 м
10. На выполнение подачи даётся:
а) 8 сек б) 10 сек в) 5 сек
11. Для правильного воздействия на мяч при выполнении передачи снизу двумя руками партнёру надо:
а) ударить по мячу прямыми руками
б) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками
в) подойти под мяч и сыграть за счёт выпрямления ног
12. Цель игры в три касания мяча - это:
а) подготовка к атакующему удару б) такие правила игры
в) затруднить сопернику контроль за мячом
13. Ошибкой при подаче будет:
а) удар по неподвижному мячу б) касание мяча сетки в) «наступление» на линию
14. Игрок, выполняющий атакующий удар, называется:
а) нападающий б) передающий в) связующий
15. В волейболе не используют технический приём:
а) верхняя прямая подача б) верхняя круговая подача в) нижняя прямая подача

16. В исходном положении передачи сверху двумя руками из больших и указательных пальцев образуется геометрическая фигура:
а) четырехугольник б) треугольник в) круг
17. Мяч в игру вводит игрок ____ зоны:
а) первой б) шестой в) не имеет значения
18. Основоположником игры в волейбол является:
а) Вильям Морган б) Том Сойер в) Джон Вашингтон

Раздел «Плавание»

19. Для формирования комплекса рефлексов и устранения инстинктивного страха перед водой используются:
а) общеразвивающие упражнения на суше
б) упражнения для изучения техники спортивного плавания
в) имитационные упражнения на суше
г) подготовительные упражнения для освоения с водой
20. Последовательность изучения каждого элемента техники плавания способом кроль на груди следующая:
а) изучение движений в воде с подвижной опорой
б) изучение движений в воде с неподвижной опорой
в) ознакомление с движением на суше
г) изучение движений в воде без опоры
21. В основной части учебного урока плавания в начале части:
а) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее способы плавания
б) разучиваются новые способы плавания или их элементы
в) выполняются упражнения на выносливость
г) выполняются силовые упражнения
22. Последовательность изучения каждого элемента техники спортивного плавания следующая:
а) изучение движений в воде с подвижной опорой
б) ознакомление с движением на суше
в) изучение движений в воде с неподвижной опорой
г) изучение движений в воде без опоры

Раздел «Легкая атлетика»

23. Стартовый разгон выполняется с целью:
а) уменьшения лобового сопротивления б) облегчения отталкивания от грунта
в) соблюдения правил соревнований г) создания тяги вперёд
24. Существуют следующие способы передачи эстафетной палочки:
а) вертикальный и горизонтальный б) слева и справа
в) сверху и снизу г) на месте и в движении
25. Перед началом финального усилия в метаниях спортсмен принимает положение:
а) взведённого курка б) натянутого лука в) сжатой пружины г) боевой готовности
26. Обучение метаниям начинается с:
а) предварительной части разбега б) держания и выпуска снаряда
в) бросковой части разбега г) финального усилия
27. Оптимальную скорость разбега в прыжках в длину спортсмен развивает:
а) на 5, 6 беговых шагах б) на 7, 9 беговых шагах
в) на последних 3,4 беговых шагах

Раздел «Лыжная подготовка»

28. Из названных классических одновременных ходов не существует в классификации:
а) одновременный бесшажный ход б) одновременный одношажный ход
в) одновременный двухшажный ход г) одновременный четырёхшажный ход

29. Вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой из малокалиберной винтовки, - это:

- а) бобслей б) фристайл в) биатлон

30. Основой классических лыжных ходов является:

- а) ступающий шаг б) отталкивание палками в) скользящий шаг

31. Основным критерием рациональной техники передвижения на лыжах является:

- а) уверенное одноопорное скольжение б) скорость передвижения на лыжах
в) быстрота маха ногой г) скорость выпада ноги с лыжей

32. Последовательность применяемых методических приёмов при обучении занимающихся способам передвижения на лыжах такова:

- а) демонстрация способа передвижения преподавателем
б) опробование способа передвижения занимающимися
в) объяснение преподавателем техники способа передвижения
г) контроль преподавателя за выполнением способа передвижения и исправление ошибок

33. Наиболее быстрым в условиях применения из перечисленных лыжных ходов является:

- а) одновременный двухшажный ход б) попеременный двухшажный ход
в) одновременный бесшажный ход г) попеременный четырёхшажный

34. Скорость передвижения можно значительно увеличить при выполнении поворота в движении:

- а) «упором» б) «плугом» в) на параллельных лыжах г) «переступанием»

Раздел «Баскетбол»

35. К групповым техническим действиям в нападении не относится:

- а) заслон б) броски в) скрестные взаимодействия

36. Во время игры в баскетбол защитник перемещается по площадке различными способами. Основным способом передвижения является:

- а) скрестный шаг б) прыжок в) приставной шаг

37. На ввод мяча в игру дается:

- а) 3 секунды б) 5 секунд в) 8 секунд

38. Во время ловли мяча баскетболисты применяют остановки прыжком и шагом.

При ловле какого мяча игрок должен применять остановку прыжком:

- а) летящего выше головы б) летящего на уровне колен в) летящего на уровне

груди

39. Диаметр центрального круга площадки (см):

- а) 300 б) 360 в) 380

40. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:

- а) 5 метров б) 6 метров в) 7 метров

41. Обучение броскам в корзину ведется в определенной последовательности:

- а) с близкой дистанции б) штрафные броски в) средние и дальние броски
г) добивание д) высокие передачи двумя руками от груди в парах

42. Самой активной системой защиты является:

- а) зонная защита б) личная защита в) концентрированная защита
г) личный прессинг д) позиционная защита

43. Техника ловли мяча одной рукой в подготовительной фазе следующая:

- а) игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пресечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены)
б) кисти с расправленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены
в) игрок поворачивается боком в направлении передачи, рука отводится назад, мяч лежит на ладони и удерживается пальцами

- г) прямая или слегка согнутая рука с мячом отводится махом назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами
- д) замах осуществляется отведением руки в сторону – назад и соответствующим поворотом туловища

44. Жест - поднятые большие пальцы рук - означает:



- а) 2 очка б) спорный мяч в) мертвый мяч

Раздел «Подвижные игры»

45. Игры на переменах должны быть?

- а) малоподвижными б) простыми, доступные всем
- в) сложно координационными г) с большой физической нагрузкой

46. При объяснении игры в кругу размещение руководителя:

- а) в центре круга б) в кругу, рядом с занимающимися
- в) за кругом г) на левой середине

Вариант 2

Раздел «Гимнастика, аэробика»

1. Для завершения выполнения ОРУ подается команда:

- а) «Стой!» б) «Закончили упражнение!» в) «Достаточно!»

2. Определите способ проведения общеразвивающих упражнений: Внешний признак этого способа проведения – паузы (связанные с показом и объяснением) между отдельными упражнениями комплекса, а также относительно постоянное место действия занимающихся:

- а) раздельный б) проходной в) игровой

3. При выполнении упражнения «колесо» руки ставятся:

- А) одновременно Б) поочередно в) не ставятся

4. Страховка на высокой перекладине, кольцах и брусьях разной высоты осуществляется:

- а) сбоку под снарядом б) спереди от гимнаста в) сзади гимнаста
- г) менять место страховки в зависимости от элемента

5. Под гимнастическими снарядами для обеспечения безопасности выкладывается:

- а) ковер б) палас в) дорожка г) гимнастические маты

6. Калланетика – оздоровительная система, включающая в себя:

- а) растягивающие упражнения б) силовые упражнения
- в) аэробные, силовые упражнения

7. Высокая нагрузка на мышцы передней поверхности бедра осуществляется при выполнении следующих элементов (выберите 4):

- а) степ тач б) скип в) джеки г) мамбо д) марш е) подъем колена
- ж) выпад з) кик и) бег

8. Шаг «грейп-вайн» - это:

- а) скользящий шаг в сторону в) скрестный шаг в сторону
- б) приставной шаг в сторону г) переменный шаг

Раздел «Волейбол»

9. Высота волейбольной сетки у мужчин (м):

- а) 2,30 б) 2,43 в) 2,35 г) 2,40

10. Игровое время в волейболе состоит:

- а) из трех партий по 15 мин б) из пяти партий по 15 мин
- в) из пяти партий без ограничения времени
- 11. Поддача в волейболе может выполняться:**
 - а) только одной кистью руки
 - б) одной кистью или любой частью руки
 - в) любой частью руки или ноги
- 12. Смена площадок в волейболе происходит:**
 - а) после каждой партии, за исключением решающей
 - б) после того, как какая-либо команда первой наберет 8 и 25 очков
 - в) после каждых разыгранных 10 и 20 очков
- 13. В волейболе ошибками считаются следующие действия игрока:**
 - а) отбивание мяча ногой б) отбивание мяча головой
 - в) касание мячом сетки при подаче и падение его на площадку соперника
 - г) переступание средней линии
- 14. Игрок, одетый в отличную по цвету от команды майку, называется:**
 - а) цветной б) либеро в) кетчер
- 15. К приемам нападения в волейболе не относится:**
 - а) верхняя прямая подача б) блокирование в) нижняя прямая подача
- 16. Прием мяча снизу двумя руками выполняется:**
 - а) кистями б) предплечьем в) локтями
- 17. Не имеет права выполнять нападающий удар по мячу выше верхнего края сетки:**
 - а) нападающий б) блокирующий в) либеро
- 18. Волейбол придумали в:**
 - а) Англии б) Мексике в) США

Раздел «Плавание»

- 19. Для обучения погружению в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде используется упражнение, в котором учащийся должен:**
 - а) опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками
 - б) найти брошенную на дно шапочку
 - в) передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи - выдохи, поднимая голову вперед
 - г) опустившись в воду до подбородка и стоя прямо, выполнять движения руками в виде «восьмёрки»
- 20. Порядок объединения разученных элементов техники плавания способом брасс в целостный способ таков:**
 - а) движение ногами с дыханием б) движение ногами и руками с дыханием
 - в) плавание в полной координации г) движение руками с дыханием
- 21. Умение преодолевать водные преграды и спасать утопающих относится:**
 - а) к подводному плаванию б) к спортивному плаванию
 - в) к игровому плаванию г) к прикладному плаванию
- 22. Правильная последовательность движений при выполнении открытого плоского поворота в плавании способом кроль на груди:**
 - а) группировка и вращение с постановкой согнутых ног на стенку и выполнением вдоха
 - б) погружение под воду, отталкивание и скольжение под водой с движениями ног
 - в) подплывание к стенке бассейна и касание её согнутой в локте рукой
 - г) выход на поверхность за счёт движений ногами и гребка рукой

Раздел «Легкая атлетика»

- 27. В беге на короткие дистанции используются три варианта низкого старта:**
 - а) сближенный, отставленный, классический
 - б) суженый, растянутый, обыкновенный
 - в) обычный, усложнённый, смешанный

- г) обычный, сближенный, растянутый
- 28. Один цикл бега состоит из:**
- а) преодоления одной дистанции б) двух периодов: опоры и полёта
в) двух шагов: правой и левой ногой г) двух фаз: переднего и заднего шага
- 29. С увеличением угла разбега в прыжках в высоту место отталкивания:**
- а) приближается к планке б) отдаляется от планки
в) остаётся без изменений г) перемещается вдоль планки
- 30. Предпоследний шаг в метании мяча, гранаты, копья называется:**
- а) бросковый б) скачкообразный в) скрестный г) стопорящий
- 31. Цель движений в полёте в прыжках в длину заключается в:**
- а) уменьшении сопротивления воздуху б) увеличении скорости
в) поддержании равновесия г) уменьшении действия силы тяжести

Раздел «Лыжная подготовка»

- 32. Из перечисленных попеременных классических ходов существует в классификации:**
- а) попеременный одношажный ход б) попеременный двухшажный ход
в) попеременный трёхшажный ход
- 33. Слалом – это:**
- а) спуск на скорость б) спуск с преодолением неровностей склона
в) спуск на скорость с крутыми поворотами по заданному маршруту
- 34. В классических ходах лыжник отталкивается:**
- а) с левой лыжи б) с правой лыжи в) с остановившейся лыжи г) со скользящей лыжи
- 35. Основным критерием рациональной техники передвижения на лыжах является:..**
- а) уверенное одноопорное скольжение б) скорость выпада ноги с лыжей
в) скорость передвижения на лыжах г) быстрота маха ногой
- 36. Последовательность применяемых методических приёмов при обучении занимающихся способам передвижения на лыжах такова:**
- а) демонстрация способа передвижения преподавателем
б) опробование способа передвижения занимающимися
в) объяснение преподавателем техники способа передвижения
г) контроль преподавателя за выполнением способа передвижения и исправление ошибок
- 37. Отталкивание в коньковых ходах выполняется: ..**
- а) нажимом б) скользящим упором в) разворотом г) махом
- 38. В основной части урока лыжной подготовки вначале:**
- а) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее способы передвижения на лыжах
б) разучиваются новые способы передвижения на лыжах или их элементы
в) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости
г) выполняются упражнения, требующие проявления силы

Раздел «Баскетбол»

- 39. К групповым техническим действиям в защите не относится:**
- а) опека игрока с мячом б) подстраховка в) накрывание
- 40. Во время игры в баскетбол игроки применяют в защите низкую, среднюю и высокую стойки. Низкая стойка применяется, когда нападающий находится от защитника на расстоянии:**
- а) 3 метров б) 2 метров в) 1 метра
- 41. Во время игры разрешается делать замены:**
- а) максимум 10 б) максимум 20 в) количество не ограничено
- 42. Игрок, получивший пять фолов:**
- а) автоматически выбывает из игры б) продолжает играть

в) может замениться, если хочет

43. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):

а) 5,6 б) 5,8 в) 6

44. Высота баскетбольной корзины (см):

а) 300 б) 305 в) 307

45. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:



а) пробежку игрока б) замену игрока в) блокировку игрока

46. Обучение передачам мяча начинается со способов:

а) двумя руками от плеча б) одной рукой от плеча
в) одной рукой сверху и двумя руками от головы г) двумя руками из-за головы
д) двумя руками от груди и одной рукой от плеча

47. К приемам техники овладения мячом и противодействия в защите относятся:

а) захваты, отбивание, накрывание, перехват, вырывание
б) выбивание, захваты, отталкивание, перехват, взятие отскока
в) выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока
г) выбивание, накрывание, отталкивание, блокирование
д) владение, ведение, ловля, передачи, броски

48. Прессинг – это:

а) плотная, активная защита с целью вынудить нападающего к поспешным действиям, приводящим к ошибкам
б) переход к быстрым действиям для овладения ситуацией на площадке
в) защитные действия команды с целью быстрого овладения мячом и завершения атаки
г) плотно отсекаемые игроки на площадке
д) все выше перечисленное

Раздел «Подвижные игры»

49. Для подвижных игр не характерно:

а) изменение правил игры б) строго регламентированное время игры
в) разнообразие инвентаря г) определенное количество игроков

50. Одновременно с объяснением правил игры делается разметка:

а) сложная б) простая в) постоянная

III. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

III а. УСЛОВИЯ

Контроль промежуточной аттестации

Форма проведения промежуточной аттестации – экзамен.

Количество вариантов задания для экзаменуемого – 50 тестовых задания.

Время выполнения задания - 90 минут.

Оборудование: лист бумаги, шариковая ручка, тест.

Критерии оценки при тестировании:

оценка	%	1 вариант	2 вариант
«5»	100 – 85	71-60	62-53
«4»	84 – 70	59-50	52-43

«3»	69 – 50	49-36	42-31
«2»	49 и менее	35 и менее	30 и менее

Эталоны ответов (ключи)

1 вариант						2 вариант					
№	ответ	балл	№	ответ	балл	№	ответ	балл	№	ответ	балл
1	в	1	26	в	1	1	а	1	26	а	1
2	в-а-г-б	4	27	г	1	2	а	1	27	г	1
3	в	1	28	в	1	3	б	1	28	б	1
4	в	1	29	б	1	4	г	1	29	б	1
5	в	1	30	б	1	5	г	1	30	в	1
6	б	1	31	в	1	6	в	1	31	в	1
7	а,б,в,е	4	32	г	1	7	а,в,е,ж	4	32	б	1
8	в	1	33	в	1	8	в	1	33	в	1
9	б	1	34	в	1	9	б	1	34	в	1
10	а	1	35	б	1	10	в	1	35	в	1
11	б	1	36	в-а-б-г	4	11	а	1	36	в-а-б-г	4
12	в	1	37	в	1	12	б	1	37	б	1
13	а	1	38	г	1	13	г	1	38	б	1
14	а	1	39	а	1	14	б	1	39	в	1
15	б	1	40	в	1	15	б	1	40	в	1
16	б	1	41	б	1	16	б	1	41	в	1
17	б	1	42	в	1	17	в	1	42	а	1
18	а	1	43	б	1	18	в	1	43	б	1
19	в	1	44	б	1	19	б	1	44	б	1
20	в-б-а-г	4	45	д-а-в-б-г	5	20	а-г-б-в	4	45	б	1
21	б	1	46	г	1	21	г	1	46	б	1
22	б-в-а-г	4	47	а	1	22	в-а-б-г	4	47	б	1
23	а	1	48	б	1	23	в	1	48	а	1
24	б-в-г	3	49	б	1	24	б	1	49	б	1
25	г	1	50	б	1	25	б	1	50	б	1
Максимальная сумма баллов			71			Максимальная сумма баллов			62		

2.6.1 Задания для промежуточной аттестации в 8 семестре – экзамен в форме проекта (дистанционно)

Экзамен проводится дистанционно в форме выполнения практического задания (индивидуально по билетам), которое заключается в описании техники элемента из изученного вида спорта, типичных ошибок при выполнении данного двигательного действия и подборе упражнений для обучения, учитывая все этапы обучения двигательному действию с определением частных задач для каждого упражнения и организационно-методических указаний.

Студент заполняет две таблицы в течение 120 минут и отправляет их файлом по электронной почте экзаменатору.

Таблица 1

Карта описания двигательного действия

Название элемента	
Техника выполнения элемента	
Типичные ошибки	

Таблица 2

Содержание этапов обучения элементу

Частная задача	Содержание	О.М.У
Этап обучения двигательному действию		
Этап закрепления двигательного действия		
Этап совершенствования двигательного действия		

Перечень экзаменационных вопросов

- кувырок вперед
- кувырок назад
- переворот боком
- стойка на голове
- низкий старт
- прыжок в высоту способом «перешагиванием»
- метание гранаты
- толкание ядра
- верхняя передача мяча
- нижняя передача мяча
- верхняя прямая подача
- нападающий удар
- передача мяча двумя руками от груди в движении
- штрафной бросок
- бросок в кольцо в прыжке
- подъем «елочкой»
- одновременный одношажный ход
- попеременный двушажный ход

- торможение «плугом»
- старт с тумбочки
- плавание кролем на груди
- открытый поворот
- бег по прямой на коньках
- бег по повороту на коньках
- ведение мяча по прямой внутренней и внешней частью подъема
- остановка мяча подошвой
- удар по мячу внутренней частью подъема

При оценке будут учитываться следующие критерии:

- соблюдение требований и правил терминологии при описании техники двигательного действия;
- соблюдение логической последовательности при описании фазовой структуры двигательного действия;
- полнота описания техники двигательного действия;
- правильность выделения и описания типичных ошибок при выполнении двигательного действия;
- должное количество упражнений для обучения двигательному действию на каждом этапе обучения;
- грамотное формулирование частных задач обучения.

3. Рекомендуемая литература и иные источники

Основные источники:

1. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай. – М.: Физическая культура и спорт, 2011. – 330 с. Гриф МОиН.
2. Волейбол: учебное пособие / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 380 с. Гриф МОиН.
3. Гимнастика: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. – 448 с.
4. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник / под ред. Ю.Д. Железняка. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2012. – 520 с. Гриф МОиН.
5. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом: учебное пособие / И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 120 с.
6. Лёгкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учебн. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 6-е изд., стер. - М.: Физическая культура и спорт, 2009. – 464 с. Гриф МОиН.
7. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. – 336 с. Гриф МОиН.
8. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2008. – 432 с.
9. Подвижные игры: учебное пособие для студ. вузов и ССУЗов физ. культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2009. – 229 с.
10. Сергеев, Г. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт / Г. Сергеев. – М.: Издательство «Академия», 2012.

Дополнительные источники:

1. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка. Методика преподавания: Учебное пособие для студ. средн. пед. учебн. заведений / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. - М.: 1999. – 208 с.
2. Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и Спорт, 1988. - 350 с.
3. Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учебник для студ. образ. учреждений проф. Образования / И.М. Бутин. – М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 192 с.

4. Викулов, А.Д. Плавание: Учебное пособие для студ. высш. учебн. Заведений / А.Д. Викулов. – М.: Владос-Пресс, 2004. – 368 с.
5. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебник / под ред. Ю.Д. Железняка. - 4-е изд., стер. - М.: Физическая культура и спорт, 2010. - 520 с. Гриф МОиН.
6. Лазарев, И.В. Практикум по лёгкой атлетике: учебное пособие для студ. средних пед. учебн. заведений / И.В. Лазарев. В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. – М.: Академия. 1999. – 160 с.
7. Петров, Н.И. Конькобежный спорт: учебник для техникумов физ. культуры / Н.И. Петров. – 4-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 222 с.
8. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студ. высш. учеб. заведений / П.К. Петров. - М.: ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
9. Раменская, Т.И. Лыжный спорт: учебник для вузов физ. культуры /Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Флинта; Наука, 2004.
10. Чесноков, Н.Н. Легкая атлетика: учебник / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура и спорт, 2010. – 508 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.fizkult-ura.ru>
2. <http://www.skisport.ru>
3. <http://www.sportislife.ru>
4. <http://www.teoriya.ru>
5. <http://www.shkola-press.ru>

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский педагогический колледж»

Комплект
контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине
ОП 02. Психология
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
по специальности
49.02.01 Физическая культура (углубленной подготовки)

Магнитогорск, 2024

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Магнитогорский педагогический колледж»

Разработчики:

Белоусова Е В, преподаватель ГБПОУ «Магнитогорский педагогический колледж».

Программа рассмотрена на заседании кафедры спортивно-педагогических дисциплин и
ОБЗР (протокол № от г.), согласована научно-методическим советом колледжа
(протокол № от г.),

Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств	4
1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины	7
1.2.1. Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине	7
1.2.2. Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины	8
2.2 Задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины	12
3. Рекомендуемая литература и иные источники	18

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства представляют собой комплект для промежуточной аттестации, рубежного контроля, усвоенных знаний и освоенных умений по дисциплине в целях овладения предусмотренных стандартом общих и профессиональных компетенций.

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование дистанционного обучения и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературы, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован ГБПОУ «МПК» в соответствии с договором ЭБС.

В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальном зале, оборудованные программами не визуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения.

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

1. Формирование элементов профессиональных компетенций (ПК) и элементов общих компетенций (ОК):

Профессиональные компетенции:

ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2 Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4 Анализировать учебные занятия.

ПК 2.1 Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2 Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3 Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5 Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 3.1 Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2 Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3 Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4 Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

Общие компетенции:

ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7 Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

2.Освоение умений и усвоение знаний

Таблица 1

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:		
- применять знания по психологии при решении педагогических задач;	Применение знаний по психологии при решении педагогических задач	- письменный контроль, - решение педагогических задач - оценка выполнения практического задания,
- выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся.	выявление индивидуальных и типологических особенностей обучающихся в профессиональной деятельности	- контроль выполнения самостоятельной работы обучающегося, - тестовый контроль, - оценка выполнения практического задания и решение психологических задач.
Знать:		
- особенности психологии как науки, её связь с педагогической наукой и практикой; - основы психологии личности; - закономерности психического развития человека, как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуальности;	Знает, понимает и уверенно использует психологические особенности обучающихся	- контроль выполнения самостоятельной работы обучающегося, - устный контроль, - письменный контроль, - взаимоконтроль, - контрольная работа.
- возрастную периодизацию; - возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности; - особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте; - групповую динамику	Знает, понимает и уверенно использует при планировании и проведении уроков возрастную периодизацию, возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности;	- контроль выполнения самостоятельной работы обучающегося, - устный контроль, - письменный контроль, - контроль выполнения индивидуальных проектов, заданий, - самоконтроль, - решение психологических задач, - контрольная работа

	особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте; -групповую динамику	
- понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения;	Знает, понимает понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения;	- контроль выполнения самостоятельной работы обучающегося, - письменный контроль, - самоконтроль
- основы психологии творчества	Знает, понимает и уверенно использует при планировании и проведении уроков основы психологии творчества	- устный контроль, - взаимоконтроль
- психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности; - механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности; - основы психологии тренировочного процесса; - основы спортивной психодиагностики	Знание особенностей психологии тренировочного процесса, основ спортивной психодиагностики умение применять данные знания на практике	- контроль выполнения самостоятельной работы обучающегося, - устный контроль, - тестовый контроль, - самоконтроль, - контрольная работа Итоговый контроль – экзамен

1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

1.2.1. Форма промежуточной аттестации по УД

Таблица 2.

Учебная дисциплина	Формы промежуточной аттестации
1	2
ОП.02 Психология	экзамен

1.2.2. Организация входного, рубежного контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения программы учебной дисциплины

Формы и процедура текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации знаний определяются Положением «О текущей и промежуточной аттестации студентов». Входной контроль знаний студентов проводится в начале изучения дисциплины.

Текущий и рубежный контроль осуществляется в пределах учебного времени, отведенного на учебную дисциплину, оценивается по пятибалльной шкале. Текущий и рубежный контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы дисциплины, а также стимулирования учебной деятельности студентов, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебного процесса. Для оценки качества подготовки используются различные формы и методы контроля. Текущий и рубежный контроль учебной дисциплины осуществляется в форме устного опроса; защиты практических заданий, реферата, творческих работ; выполнения контрольных и тестовых заданий; решения ситуационных задач и других форм контроля, предусмотренных программой учебной дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится в форме, предусмотренной планом учебного процесса: дифференцированного зачета, экзамена.

По дисциплине «Психология» формой промежуточной аттестации является – экзамен.

2. Задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Структура контрольно-оценочных средств для промежуточной аттестации

I. ПАСПОРТ

Назначение: КОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины Психология по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура (углубленной подготовки)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- применять знания по психологии при решении педагогических задач;
- выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- особенности психологии как науки, ее связь с педагогической наукой и практикой;
- основы психологии личности;
- закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуальности;
- возрастную периодизацию;
- возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности;
- психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте;
- особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте;
- групповую динамику;
- понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения;
- основы психологии творчества;
- механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;
- влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды);
- основы психологии тренировочного процесса;
- основы спортивной психодиагностики.

2.1 Задания для текущего контроля
Структура контрольно-оценочных средств для текущего контроля

I. ПАСПОРТ

Назначение: КОС предназначен для текущего контроля учебной дисциплины Психология по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура (углубленной подготовки)

Умения:

-применять знания по психологии при решении педагогических задач;

Знания:

- механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;
- влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды);
- основы психологии тренировочного процесса;
- основы спортивной психодиагностики.

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ.

Инструкция

Время выполнения задания – 40 минут

Внимательно прочитайте задание.

Задание: ответьте на вопросы

Контрольная работа по теме «Психология физического воспитания и спорта»

1. Определите, с какими науками о спорте более всего связана спортивная психология. теория и методика физического воспитания:

- а) физиология спорта;
- б) генетика;
- в) спортивная гигиена;
- г) спортивная медицина;
- д) педагогика;
- е) биомеханика спорта;
- ж) кинезиология;
- з) физика;
- и) спортивная метрология.

2. Совокупность качеств личности, отвечающая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение, - это...

- а) способности;
- б) умения;
- в) навыки.

3. Психический процесс, позволяющий спортсмену запоминать, сохранять и воспроизводить двигательные действия -

- а) долгосрочная память;
- б) произвольная память;
- в) двигательная память.

4. Врожденные анатомические и психофизиологические особенности человека, которые в зависимости от качества их развития могут стать способностями:

- а) задатки;
- б) генотип;
- в) рефлекс.

5. Развитие способностей человека происходит под влиянием двух взаимосвязанных факторов. Укажите их:

- а) биологическое созревание в виде наследственного развертывания генетической (наследственной) программы;
 - б) воздействие внутренней среды, к которой относятся индивидуально-типологические свойства личности;
 - в) воздействие внешней среды, к которой относятся и педагогические воздействия.
6. Исследования показывают, что в определенные возрастные периоды жизни человека имеются благоприятные возможности для воздействия на развитие двигательных способностей, так как темпы прироста некоторых из них будут более высокими, чем в иные возрастные этапы. Определите, как называются эти периоды:
- а) удобные;
 - б) сензитивные;
 - в) подходящие.
7. Выражает неделимость, целостность и генотипические особенности человека как представителя рода:
- а) индивид,
 - б) личность,
 - в) субъект деятельности,
 - г) индивидуальность.
8. Система устойчивых предпочтений и мотивов личности, ориентирующих динамику её развития, задающая главные тенденции её поведения, - это:
- а) темперамент,
 - б) характер,
 - в) способности,
 - г) направленность.
9. Термин «личность» в психологии определяется как:
- а) человек, достигший высокого уровня психической зрелости,
 - б) психически здоровый человек, занимающийся общественно полезной деятельностью,
 - в) сильный, волевой человек, достигший общественного признания,
 - г) социальное качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении и характеризующее меру представленности общественных отношений в индивиде
10. Характером называется:
- а) индивидуально своеобразная, природно обусловленная совокупность черт психики;
 - б) социальное качество индивида, приобретаемое в процессе воспитания и самовоспитания;
 - в) индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей человека, обуславливающих типичный для данного субъекта способ поведения в определенных жизненных условиях;
 - г) совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность человека и относительно независимых от ситуации.
11. Воздействие на психическое состояние, чувства, мысли и поступки других людей с помощью исключительно психологических средств: вербальных, паралингвистических или невербальных называется:
- а) темперамент,
 - б) психологическое обеспечение,
 - в) способности,
 - г) психологическое влияние.
12. Отметьте основные стороны личности:
- социально-обусловленные особенности, биологически обусловленные особенности, опыт, направленность, способности.
13. Что включает в себя психология спортивной деятельности
- а) психологическую характеристику различных видов спорта.
 - б) общие черты личности спортсмена.

в) специальные качества спортсмена.

14. Основная особенность спорта как специфического вида деятельности это

- а) соревновательный характер,
- б) возможность улучшить физические характеристики,
- в) проведение досуга с пользой для здоровья.

15 Психология спорта это:

- а) отрасль психологической науки, занимающаяся выбором тренеров,
- б) отрасль психологических наук и физических программ, разрабатывающая тренировочную программу для спортсменов,
- в) отрасль психологической науки, изучающая особенности личности, действующей в специфических условиях спортивной деятельности.

16 Предмет спортивной психологии:

- а) изучение характера и темперамента спортсменов, при помощи тестов,
- б) физическая подготовка спортсмена,
- в) психические особенности спортивной деятельности в ее разнообразных видах и психологические особенности спортсменов.

17 Качества, от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства.

- а) темперамент,
- б) характер,
- в) способности,
- г) волевые качества.

18. Определите, основные стили руководства:

- а) авторитарный;
- б) генетический;
- в) демократический;
- г) либеральный;
- д) социальный;
- е) тоталитарный.

19. Какой стиль руководства характеризуется минимальным вмешательством тренера в процесс управления командой:

- а) авторитарный;
- б) генетический;
- в) демократический;
- г) либеральный;
- д) социальный;
- е) тоталитарный.

20. Какой стиль руководства характеризуется полным единоначалием, т. е. единоличным принятием решений (причем только собственной формулировки), стремлением оставить за собой исключительное право поощрять и наказывать:

- а) авторитарный;
- б) генетический;
- в) демократический;
- г) либеральный;
- д) социальный;
- е) тоталитарный.

Эталоны ответов (ключи)

Номер задания	Правильный вариант ответа
1	авгд
2	а
3	в
4	а
5	бв
6	б
7	а
8	г
9	г
10	в
11	г
12	направленность, способности
13	абв
14	а
15	в
16	в
17	бг
18	авг
19	г
20	а

2.2 Задания для промежуточной аттестации

Структура контрольно-оценочных средств для промежуточной аттестации

I. ПАСПОРТ

Назначение:

КОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины **Психология** по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура (углубленной подготовки)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- применять знания по психологии при решении педагогических задач;
- выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- особенности психологии как науки, ее связь с педагогической наукой и практикой;
- основы психологии личности;
- закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуальности;
- возрастную периодизацию;
- возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности;
- психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте;
- особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте;
- групповую динамику;
- понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения;
- основы психологии творчества;
- механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;
- влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды);
- основы психологии тренировочного процесса;
- основы спортивной психодиагностики.

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ
--

Количество заданий для экзаменуемых - 34 билета по 2 вопроса

Контингент аттестуемых: студенты 3 курса

Форма и условия аттестации: экзамен

Оборудование: лист бумаги, шариковая ручка.

Билет №1

1. Психология как наука. Предмет изучения психологии. Структура психологии
2. Основы психокоррекции и психогигиены в спорте.

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №2

1. Основные этапы развития психологии. Структура современной психологии
2. Психологическое обеспечение соревнований

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №3

1. Понятие, основные функции психики. Классификация психических явлений.
2. Психологические основы отбора в спорте.

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №4

1. Принципы психологии: детерминизм, единство сознания и деятельности.
2. Деформация личности в процессе профессиональной деятельности

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №5

1. Физиологические механизмы психической деятельности
2. Психодиагностика спортивных команд.

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №6

1. Методы психологии, их классификация.
2. Лидерство в спортивной группе.

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №7

1. Понятие о деятельности. Внешняя и внутренняя деятельность.
2. Психодиагностические методы в спорте: методы исследования психических процессов, психодиагностические тесты, методы диагностики психических состояний.

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №8

1. Человек как субъект деятельности. Структура и виды деятельности.
2. Общие представления о психодиагностике. Психологические основы диагностики в спорте.

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №9

1. Познавательные процессы личности. Внимание. Понятие о внимании, его виды и свойства. Развитие внимания и способы управления им в учебной деятельности.
2. Психологические основы общения в спорте. Успешность спортивной деятельности и общение.

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №10

1. Понятие об ощущениях, их рефлекторная природа. Классификация ощущений.
2. Социально-психологический климат группы.

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №11

1. Понятие о восприятии, его физиологических основах. Классификация, основные качества восприятия.

2. Социально-психологические особенности спортивной группы

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №12

1. Понятие о памяти. Виды и процессы памяти. Развитие памяти учащихся.
2. Типологические свойства и особенности темперамента спортсмена.

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №13

1. Понятие и виды мышления, операции и формы.
2. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Структура личности спортсмена.

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №14

1. Этапы мыслительного действия. Мышление и речь.
2. Психологические особенности тренировочной деятельности. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №15

1. Понятие воображения, его виды. Развитие воображения.
2. Психологические особенности соревновательной деятельности. Предсоревновательные психические состояния.

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №16

1. Определение понятий: личность, индивид, индивидуальность, развитие, становление, формирование, структура личности.
2. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №17

1. Понятие о мотивах поведения, их виды.
2. Влияние половых особенностей детей на занятиях физической культурой и спортом

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №18

1. Понятие темперамента. Типы темпераментов и их психологическая характеристика.

2. Учет психологических закономерностей возрастного развития детей в процессе занятий физической культурой и спортом

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №19

1. Понятие «характер». Типология или акцентуированные характеры подростков по А.Е, Личко. Формирование характера.
2. Ученик – субъект учебной деятельности. Эмоциональная сфера школьника. Волевая сфера школьника.

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №20

1. Понятие о способностях, их виды. Задатки и способности.
2. Активизация деятельности учащихся на уроке физической культуры. Способы повышения учебной активности школьников на уроках физической культуры.

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №21

1. Эмоции и личность. Эмоциональные состояния, их виды.
2. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №22

1. Понятия о воле. Волевой акт и его структура. Волевые качества личности и их формирование.
2. Стремление к взрослости, к самоутверждению, их влияние на отношение подростков к физическому воспитанию. Психологические факторы снижения интереса к физическому воспитанию у старшеклассников.

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №23

1. Объект и предмет, основные задачи и структура изучения возрастной и педагогической психологии.
2. Структура спортивной деятельности.

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №24

1. Культурно-историческая концепция Выготского
2. Предмет психологии физического воспитания и спорта, его задачи. Актуальные задачи психологии физического воспитания и спорта.

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №25

1. Учение Л.С. Выготского о возрасте и периодизации психического развития.

2. Психология личности педагога. Структурно-иерархическая модель личности педагога. Стили педагогического общения

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №26

1. Природное и социальное как условия и предпосылки развития.
2. Школьная дезадаптация. Причины, профилактика

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №27

1. Совместное бытие ребенка и взрослого как источник и движущая сила развития.
2. Определение понятия «творчество». Виды творчества

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №28

1. Подражание и рефлексия как механизмы развития. Направления развития становление самостоятельности, способности к саморазвитию.
2. Мотивы, содержание, структура учебной деятельности.

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №29

1. Категория возраста в психологии развития. Периодизация психического развития личности
2. Основные понятия психологии обучения: учение, учебная деятельность, обучение, образовательный процесс, педагогическая деятельность.

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №30

1. Понятие пренатального развития. Новорожденность
2. Цели группы, нормы группы, структура группы

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №31

1. Младенчество. Ребенок и взрослый как партнеры по эмоционально насыщенному сотрудничеству; недопустимость депривации.
2. Характеристика юношеского возраста.

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №32

1. Раннее детство. Основные характеристики возраста.
2. Причины отклонений в поведении подростка.

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №33

1. Дошкольное детство. Возрастной портрет дошкольника. Общение со взрослыми, межличностные отношения со сверстниками.

2. Психология подростка

Преподаватель: Белоусова Е.В.

Билет №34

1. Психологическая готовность ребенка к обучению в школе.
2. Психологический портрет младшего школьника

Преподаватель: Белоусова Е.В.

III 6. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Выполнение задания:

«5» - учащийся правильно и полно изложил теоретический вопрос, провел собственные примеры, правильно раскрывающие те или иные аспекты вопроса.

«4» - учащийся правильно изложил теоретический вопрос, но недостаточно полно или допустил незначительные неточности, не искажающие суть понятий. На заданные уточняющие вопросы ответил правильно.

«3» - учащийся смог с помощью дополнительных вопросов воспроизвести основные понятия вопроса, но не сумел привести соответствующие примеры, касающиеся данного вопроса.

«2» - учащийся не раскрыл теоретический вопрос, на заданные вопросы не смог дать удовлетворительные ответы.

Рекомендуемая литература и иные источники

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология: учебное пособие / Г. С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 538 с.
2. Иванников, В. А. Психология : учебник для среднего профессионального образования / В. А. Иванников. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 480 с.
3. Милорадова, Н. Г. Психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Милорадова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 225 с.
4. Немов, Р. С. Психология в 2 ч. Часть 1 : учебник для среднего профессионального образования / Р. С. Немов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 243 с.
5. Немов, Р. С. Психология в 2 ч. Часть 2 : учебник для среднего профессионального образования / Р. С. Немов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 292 с.
6. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 390 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17727-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533616>
7. Психология : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. С. Обухов [и др.] ; под общей редакцией А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 404 с.

8. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 124 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11155-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518239>
9. Феоктистова, С. В. Психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. В. Феоктистова, Т. Ю. Маринова, Н. Н. Васильева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 234 с.

Дополнительные источники:

1. Бухарова, И. С. Диагностика и развитие творческих способностей детей младшего школьного возраста : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. С. Бухарова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 119 с.
2. Гримак, Л.П. Психология активности человека: психологические механизмы и приемы саморегуляции / Л. П. Гримак. - Москва : URSS, Либроком, 2018. - 366 с.
3. Дружинин, В. Н. Психология общих способностей : учебное пособие для вузов / В. Н. Дружинин. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 349 с.
4. Петрушин, В. И. Психология и педагогика художественного творчества + доп. Материал в ЭБС : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. И. Петрушин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 395 с.