МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЧЕБОКСАРСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) МОСКОВСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.05 Физическая культура»

(код и наименование дисциплины)

Уровень профессионального образования	**Среднее профессиональное образование**
Образовательная программа	**Программа подготовки специалистов среднего звена**
Специальность	**08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**
Квалификация выпускника	**техник**
Форма обучения	**заочная**
Год начала обучения	**2022**

Чебоксары, 2021

Фонд оценочных средств составлен на основе ФГОС СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, включает оценочные материалы, предназначенные для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся.

Организация-разработчик: Чебоксарский институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Московский политехнический университет»

Разработчики: Ефимов Николай Алексеевич, преподаватель

ФОС одобрен на заседании кафедры (протокол № 2, от 16.10. 2021).

Пояснительная записка

В соответствии с требованиями ФГОС фонды оценочных средств призваны способствовать оценке качества. Оценка качества подготовки обучающихся и выпускников осуществляется в двух основных направлениях:

- оценка уровня освоения дисциплин;
- оценка компетенций обучающихся.

Фонды оценочных средств призваны оценить умения, знания, практический опыт и освоенные компетенции по результатам освоения учебных дисциплин и профессиональных модулей.

Фонды оценочных средств разработаны для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 08.02.01 (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация)

В соответствии с требованиями ФГОС Чебоксарским институтом (филиалом) Московского политехнического университета для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей программы подготовки специалистов среднего звена (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация) разработаны фонды оценочных средств, позволяющие оценить умения, знания, практический опыт и освоенные компетенции.

В соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 24 августа 2022 г. № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» освоение образовательной программы среднего профессионального образования, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией обучающихся. Формы, периодичность и порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся определяются образовательной организацией самостоятельно.

1. Паспорт фонда оценочных средств

Код компетенции	**Формулировка компетенции**	**Знания, умения**
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	**Умения:** распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно илис помощью наставника)
		Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в

		профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	**Умения:** определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования
		Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современную научную и профессиональную терминологию; возможные траектории профессионального развития и самообразования; основы финансовой грамотности; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	**Умения:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности
		Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2. КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценка результатов освоения учебной дисциплины включает: текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль представляет собой оценку результатов устного и письменного опроса, оценку результатов выполнения практических работ, оценка результатов самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация обучающихся обеспечивает оперативное управление учебной деятельностью студентов и ее корректировку, и проводится с целью определения соответствия уровня и качества подготовки студентов требованиям к результатам освоения программы дисциплины.

Промежуточная аттестация осуществляется по завершению освоения учебной программы и проводится в форме зачета с оценкой-тестирования, определяющий уровень освоенных компетенций.

Тестовые задания включают в себя задания:

- Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из предложенных
- Задание закрытого типа с выбором нескольких верных ответов из предложенных
- Задание закрытого типа на установление соответствия
- Задание закрытого типа на установление последовательности
- Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных и обоснованием выбора

- Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и обоснованием выбора
- Задание открытого типа с развернутым ответом

№	Ключ решения	Задание	Наименование дисциплин, формирующей данную компетенцию	Проверяемая компетенция
1.	3	***Выберите правильный вариант ответа*** Какой метод физического воспитания предполагает многократное выполнение упражнений с целью закрепления двигательного навыка? 1) Игровой метод 2) Соревновательный метод 3) Метод строго регламентированного упражнения (повторный) 4) Словесный метод	Физическая культура	ОК 01.
2.	3	***Выберите правильный вариант ответа*** «Здоровый образ жизни»: 1) активизация резервных возможностей человека 2)типичные формы повседневной жизни 3) активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья	Физическая культура	ОК 01.
3.	1	***Выберите правильный вариант ответа*** Ограничение физической нагрузки приводит: 1) к снижению умственной работоспособности 2) к повышению умственной работоспособности 3) к снижению травматизма	Физическая культура	ОК 01.
4.	3	***Выберите правильный вариант ответа*** Проявление ловкости зависит: 1) от длины конечностей 2) от функции продолговатого мозга	Физическая культура	ОК 01.

		3) от координации движений		
5.	2	***Выберите правильный вариант ответа*** Число игроков в одной баскетбольной команде: 1) по 9 игроков 2) по 5 игроков 3) по 8 игроков	Физическая культура	ОК 01.
6.	3	***Выберите правильный вариант*** Длительность одной партии в волейболе: 1) до счета 15 2) до счета 20 3) до счета 25	Физическая культура	ОК 01.
7.	Б	Какой показатель характеризует выносливость человека? А) Максимальная сила мышц Б) Способность длительное время выполнять работу без снижения интенсивности В) Быстрота реакции на сигнал Г) Подвижность в суставах	Физическая культура	ОК 01.
8.	Б	Какая частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного взрослого человека считается нормальной? А) 40–50 ударов в минуту Б) 60–80 ударов в минуту В) 90–100 ударов в минуту Г) 100–120 ударов в минуту	Физическая культура	ОК 01.
9.	Б	Какой вид спорта в наибольшей степени развивает координацию движений? А) Бег на длинные дистанции Б) Гимнастика В) Плавание Г) Лыжные гонки	Физическая культура	ОК 01.
10.	Б	Что понимается под термином «физическое качество — сила»? А) Способность выполнять движения с максимальной	Физическая культура	ОК 01.

		амплитудой Б) Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий В) Способность быстро реагировать на сигнал Г) Способность длительно выполнять работу		
11.	Б	Какой метод закаливания считается наиболее эффективным и физиологичным? А) Моржевание (купание в ледяной воде) Б) Контрастный душ В) Обливание холодной водой без подготовки Г) Хождение босиком по снегу	Физическая культура	ОК 01.
12.	Б	Какой тест используется для оценки гибкости (подвижности позвоночника)? А) Прыжок в длину с места Б) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье В) Подтягивание на перекладине Г) Бег 100 метров	Физическая культура	ОК 01.
13.	В	Какой оптимальный уровень двигательной активности (количество шагов в день) рекомендуется для поддержания здоровья взрослого человека? А) 2 000 – 4 000 шагов Б) 6 000 – 8 000 шагов В) 10 000 – 12 000 шагов Г) 20 000 – 25 000 шагов	Физическая культура	ОК 01.
14.	Б	Что такое «физическое здоровье» с точки зрения физической культуры? А) Отсутствие болезней Б) Состояние организма, характеризующееся его способностью адаптироваться к различным факторам среды,	Физическая культура	ОК 01.

		уровнем физического развития и функциональной подготовленности В) Красивое телосложение Г) Высокий рост и большой вес		
15.	В	Какой вид физической активности наиболее эффективен для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний? А) Тяжелая атлетика (пауэрлифтинг) Б) Спортивная гимнастика В) Аэробные нагрузки (бег, плавание, ходьба, велосипед) Г) Бодибилдинг (тренировки с отягощениями)	Физическая культура	ОК 01.
16.	А, Б, Г, Д	Какие факторы необходимо учитывать при дозировании физической нагрузки в оздоровительной тренировке? **(выберите все верные варианты)** А) Возраст занимающегося Б) Уровень физической подготовленности В) Цвет спортивной формы Г) Частота сердечных сокращений (ЧСС) Д) Состояние здоровья (наличие хронических заболеваний) Е) Любимый день недели	Физическая культура	ОК 01.
17.	А, Б, В, Д	Какие виды спорта относятся к циклическим (аэробным) и наиболее эффективны для развития общей выносливости и сердечно-сосудистой системы? **(выберите все верные варианты)** А) Бег на длинные дистанции (марафон) Б) Лыжные гонки В) Плавание (кроль, брасс) Г) Тяжелая атлетика (рывок, толчок)	Физическая культура	ОК 01.

		Д) Велоспорт (шоссейные гонки) Е) Спортивная гимнастика (опорный прыжок)		
18.	Б, Г, Д	Какие признаки свидетельствуют о переутомлении (перенапряжении) при занятиях физической культурой? **(выберите все верные варианты)** А) Устойчивый интерес к тренировкам Б) Нарушение сна (бессонница или сонливость) В) Повышение аппетита Г) Боли в мышцах и суставах, не проходящие длительное время Д) Апатия, нежелание тренироваться Е) Повышение работоспособности и бодрость	Физическая культура	ОК 01.
19.	А,Б,Г	Какие упражнения наиболее эффективны для формирования правильной осанки и профилактики сколиоза? **(выберите все верные варианты)** А) Упражнения на укрепление мышц спины (гиперэкстензия, плавание) Б) Упражнения на развитие гибкости позвоночника (наклоны, скручивания) В) Асимметричные упражнения (метание снарядов одной рукой) Г) Вис на перекладине (вытяжение позвоночника) Д) Длительное сидение в позе «нога на ногу» Е) Ношение тяжелой сумки на одном плече	Физическая культура	ОК 01.
20.	а	**Выберите правильный вариант ответа** Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как…	Физическая культура	ОК 03.

		а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт - ты мир!». г) «Быть первым – быть лучшим!»		
21.	в	**Выберите правильный вариант ответа** Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира? а) они имели мировую известность; б) в них принимали участие атлеты со всего мира; в) в период проведения игр прекращались войны; г) они отличались миролюбивым характером соревнований.	Физическая культура	ОК 03.
22.	б	**Выберите правильный вариант ответа** «Королевой спорта» называют… а) спортивную гимнастику; б) лёгкую атлетику; в) шахматы; г) лыжный спорт.	Физическая культура	ОК 03.
23.	в	**Выберите правильный вариант ответа** Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий это…? а) развитие; б) закаленность; в) тренированность; г) подготовленность.	Физическая культура	ОК 03.
24.	а	**Выберите правильный вариант ответа** К показателям физической подготовленности относятся… а) сила, быстрота, выносливость; б) рост, вес, окружность грудной клетки;	Физическая культура	ОК 03.

<table>
<tr><td></td><td></td><td>в) артериальное давление, пульс;
г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>25.</td><td>132
А-1
Б-3
В-2</td><td>Прочитайте текст и установите соответствие названий с их содержанием:<table><tr><td>А) Игровые действия</td><td>1) комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию</td></tr><tr><td>Б) Игровая ситуация</td><td>2) специализированные действия,
используемые играющими для достижения целей игры</td></tr><tr><td>В) Игровые приёмы</td><td>3) расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени</td></tr></table></td><td>Физическая культура</td><td>ОК 03.</td></tr>
<tr><td>26.</td><td>213
А-2
Б-1
В-3</td><td>Прочитайте текст и установите соответствие между названием с его содержанием:<table><tr><td>А) Плавание</td><td>1) одновременно и соревнование, и
разновидность тренировки в видах
спорта, включающих компоненты бега или выносливости</td></tr><tr><td>Б) Бег</td><td>2) способность человека держаться на
поверхности воды и передвигаться в
заданном направлении</td></tr><tr><td>В) Гимнастика</td><td>3) система физических</td></tr></table></td><td>Физическая культура</td><td>ОК 03.</td></tr>
</table>

			упражнений, способствующих общему развитию организма и укреплению здоровья		
27.	231 А-2 Б-3 В-1	***Прочитайте текст и установите соответствие тестов и физических качеств, которые они определяют:*** А) Прыжок в длину с места — 1) ловкость Б) Подтягивание — 2) сила В) Метания мяча в цель — 3) быстрота		Физическая культура	ОК 03.
28.	321	***Определить последовательность построения комплекса общеразвивающих упражнений:*** 1) упражнения, улучшающие подвижность в суставах 2) повороты, наклоны, круговые движения туловища 3) упражнения для мышц шеи, плеч и рук		Физическая культура	ОК 03.
29.	3142	***Расставить в логическом порядке фазы в метании малого мяча:*** 1) отведение снаряда назад 2) сохранение равновесия 3) держание снаряда 4) бросок		Физическая культура	ОК 03.
30.	2314	***Определите последовательность упражнений утренней гимнастики:*** 1) упражнения для мышц туловища 2) упражнения на потягивание 3) дыхательные упражнения 4) упражнения для мышц ног		Физическая культура	ОК 03.
31.	атлетика	***Запишите термин, о котором идет речь.***		Физическая культура	ОК 03.

		Совокупность гимнастических упражнений, воспитывающих ловкость, силу, выносливость. (ответ запишите строчными буквами)		
32.	теннис	***Запишите термин, о котором идёт речь.*** Вид спорта, в котором играют два участника или две команды из двух игроков. (ответ запишите строчными буквами)	Физическая культура	ОК 03.
33.	коньки	***Запишите термин, о котором идёт речь.*** Спортивный инвентарь, предназначенный для передвижения по льду. (ответ запишите строчными буквами)	Физическая культура	ОК 03.
34.	Либеро	***Прочитайте текст и запишите развернутый ответ*** Как называют игрока в волейболе, который находится в позиции среди запасных игроков?	Физическая культура	ОК 03.
35.	Силовая выносливость	***Прочитайте текст и запишите развернутый ответ*** Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений, обозначается как?	Физическая культура	ОК 03.
36.	Эстафетный бег	***Прочитайте текст и запишите развернутый ответ*** Как называют командный вид лёгкой атлетики, в котором представители команды поочерёдно пробегают определённые отрезки дистанции, передавая друг другу эстафетную палочку?	Физическая культура	ОК 03.
37.	Б	**Прочитайте текст и выберите правильный ответ.** Что понимается под термином «физическое качество — сила»? А) Способность выполнять движения с максимальной амплитудой	Физическая культура	ОК 03.

		Б) Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий В) Способность быстро реагировать на сигнал Г) Способность длительно выполнять работу без снижения интенсивности		
38.	В	**Прочитайте текст и выберите правильный ответ.** Какой оптимальный уровень двигательной активности (количество шагов в день) рекомендуется для поддержания здоровья взрослого человека? А) 2 000 – 4 000 шагов Б) 6 000 – 8 000 шагов В) 10 000 – 12 000 шагов Г) 20 000 – 25 000 шагов	Физическая культура	ОК 03.
39.	В	**Прочитайте текст и выберите правильный ответ.** Какое физическое качество развивается при выполнении упражнений на гибкость (стретчинг)? А) Сила Б) Быстрота В) Гибкость Г) Выносливость	Физическая культура	ОК 03.
40.	3	***Выберите правильный вариант ответа*** «Здоровый образ жизни»: 1) активизация резервных возможностей человека 2)типичные формы повседневной жизни 3) активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья	Физическая культура	ОК 08.
41.	1	***Выберите правильный вариант ответа*** Ограничение физической нагрузки приводит: 1) к снижению умственной	Физическая культура	ОК 08.

		работоспособности 2) к повышению умственной работоспособности 3) к снижению травматизма		
42.	3	***Выберите правильный вариант ответа*** Проявление ловкости зависит: 1) от длины конечностей 2) от функции продолговатого мозга 3) от координации движений	Физическая культура	ОК 08.
43.	2	***Выберите правильный вариант ответа*** Число игроков в одной баскетбольной команде: 1) по 9 игроков 2) по 5 игроков 3) по 8 игроков	Физическая культура	ОК 08.
44.	3	***Выберите правильный вариант*** Длительность одной партии в волейболе: 1) до счета 15 2) до счета 20 3) до счета 25	Физическая культура	ОК 08.
45.	14	***Прочитайте текст и выберите все правильные ответы*** Выберите две группы способов передвижения на лыжах: 1) коньковые лыжные хода 2) беговые лыжные хода 3) скользящие лыжные хода 4) классические лыжные хода	Физическая культура	ОК 08.
46.	13	***Прочитайте текст и выберите все правильные ответы*** В процессе физического воспитания реализуются два основных направления: 1) общеподготовительное 2) образовательное 3) специализированное 4) специфические	Физическая культура	ОК 08.

<table>
<tr><td>47.</td><td>23</td><td>Прочитайте текст и выберите все правильные ответы
Прикладные виды спорта:
1) волейбол
2) туризм
3) паркур
4) борьба</td><td>Физическая культура</td><td>ОК 08.</td></tr>
<tr><td>48.</td><td>12</td><td>Прочитайте текст и выберите все правильные ответы
К антропометрическим показателям относят:
1) рост
2) вес
3) ЧСС
4) артериальное давление</td><td>Физическая культура</td><td>ОК 08.</td></tr>
<tr><td>49.</td><td>132
А-1
Б-3
В-2</td><td>Прочитайте текст и установите соответствие названий с их содержанием:<table><tr><td>А) Игровые действия</td><td>1) комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию</td></tr><tr><td>Б) Игровая ситуация</td><td>2) специализированные действия,
используемые играющими для достижения целей игры</td></tr><tr><td>В) Игровые приёмы</td><td>3) расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени</td></tr></table></td><td>Физическая культура</td><td>ОК 08.</td></tr>
<tr><td>50.</td><td>213
А-2
Б-1
В-3</td><td>Прочитайте текст и установите соответствие между названием с его содержанием:<table><tr><td>А) Плавание</td><td>1) одновременно и соревнование, и
разновидность тренировки в видах
спорта, включающих</td></tr></table></td><td>Физическая культура</td><td>ОК 08.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td></td><td><table>
<tr><td></td><td>компоненты бега или выносливости</td></tr>
<tr><td>Б) Бег</td><td>2) способность человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении</td></tr>
<tr><td>В) Гимнастика</td><td>3) система физических упражнений, способствующих общему развитию организма и укреплению здоровья</td></tr>
</table></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>51.</td><td>231
А-2
Б-3
В-1</td><td>Прочитайте текст и установите соответствие тестов и физических качеств, которые они определяют:<table>
<tr><td>А) Прыжок в длину с места</td><td>1) ловкость</td></tr>
<tr><td>Б) Подтягивание</td><td>2) сила</td></tr>
<tr><td>В) Метания мяча в цель</td><td>3) быстрота</td></tr>
</table></td><td>Физическая культура</td><td>ОК 08.</td></tr>
<tr><td>52.</td><td>321</td><td>Определить последовательность построения комплекса общеразвивающих упражнений:
1) упражнения, улучшающие подвижность в суставах
2) повороты, наклоны, круговые движения туловища
3) упражнения для мышц шеи, плеч и рук</td><td>Физическая культура</td><td>ОК 08.</td></tr>
<tr><td>53.</td><td>3142</td><td>Расставить в логическом порядке фазы в метании малого мяча:
1) отведение снаряда назад
2) сохранение равновесия
3) держание снаряда</td><td>Физическая культура</td><td>ОК 08.</td></tr>
</table>

		4) бросок		
54.	2314	***Определите последовательность упражнений утренней гимнастики:*** 1) упражнения для мышц туловища 2) упражнения на потягивание 3) дыхательные упражнения 4) упражнения для мышц ног	Физическая культура	ОК 08.
55.	атлетика	***Запишите термин, о котором идет речь.*** Совокупность гимнастических упражнений, воспитывающих ловкость, силу, выносливость. (ответ запишите строчными буквами)	Физическая культура	ОК 08.
56.	теннис	***Запишите термин, о котором идёт речь.*** Вид спорта, в котором играют два участника или две команды из двух игроков. (ответ запишите строчными буквами)	Физическая культура	ОК 08.
57.	коньки	***Запишите термин, о котором идёт речь.*** Спортивный инвентарь, предназначенный для передвижения по льду. (ответ запишите строчными буквами)	Физическая культура	ОК 08.
58.	Либеро	***Прочитайте текст и запишите развернутый ответ*** Как называют игрока в волейболе, который находится в позиции среди запасных игроков?	Физическая культура	ОК 08.
59.	Силовая выносливость	***Прочитайте текст и запишите развернутый ответ*** Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений, обозначается как?	Физическая культура	ОК 08.
60.	Эстафетный бег	***Прочитайте текст и запишите развернутый ответ***	Физическая культура	ОК 08.

		Как называют командный вид лёгкой атлетики, в котором представители команды поочерёдно пробегают определённые отрезки дистанции, передавая друг другу эстафетную палочку?		

3.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код и наименование формируемых компетенций	**Результаты обучения**	**Критерии оценки**	**Формы и методы оценки**

Код и наименование формируемых компетенций	Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
ОК 01.; ОК 03.; ОК 08.	**уметь:** • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности • Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности • **знать:** • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; • Средства профилактики перенапряжения	**Оценка «5»** - «отлично» ставится, если обучающийся полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка. **Оценка «4»** - «хорошо» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочетов последовательности и языковом оформлении излагаемого. **Оценка «3»** - «удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого **Оценка «2» -** «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл,	Оценка результатов устного и письменного опроса.

Код и наименование формируемых компетенций	Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
ОК 01.; ОК 03.; ОК 08.	**уметь:** • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности • Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	«5» - 85-100% верных ответов «4» - 69- 84% верных ответов «3» - 51-68% верных ответов «2» - 50% и менее	Оценка результатов тестирования
ОК 01.; ОК 03.; ОК 08.		«5» - 85-100% верных ответов «4» - 69- 84% верных ответов «3» - 51-68% верных ответов «2» - 50% и менее	Оценка результатов выполнения практических работ.

Код и наименование формируемых компетенций	Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
ОК 01.; ОК 03.; ОК 08.	• **знать:** • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; • Средства профилактики перенапряжения	**Оценка «5»** - «отлично» выставляется обучающемуся, если демонстрируются всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских, лабораторных занятиях, разбирающийся в основных научных концепциях по изучаемой дисциплине, проявивший творческие способности и научный подход в понимании и изложении учебного программного материма, ответ отличается богатством и точностью использованных терминов, материал излагается последовательно и логично. **Оценка «4»** - «хорошо» выставляется обучающемуся, если демонстрируются достаточно полное знание учебно-программного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских, лабораторных занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, а также способность к их	Оценка результатов самостоятельной работы.

Код и наименование формируемых компетенций	Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
ОК 01.; ОК 03.; ОК 08.	***уметь***: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности ***знать***: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	**-оценка «5»** выставляется, если обучающийся: полностью раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой; изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя специализированную терминологию и символику; правильно выполнил графическое изображение, схему, модель сопутствующие ответу; **оценка «4»** выставляется, если: ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие логического и информационного содержания ответа; допущены ошибка или более двух недочетов в графическом представлении материала. **оценка «3»** выставляется, если: неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала, имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, моделях, блок- схем, графиков. **оценка «2»** выставляется, если: не раскрыто основное содержание материала; обнаружено незнание или непонимание студентом большей или наиболее важной части учебного материала, допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в моделях, блок-схем, графиков.	Оценка результатов проведённого зачета с оценкой

Код и наименование формируемых компетенций	Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
	социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средства профилактики перенапряжения		

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ И ОЦЕНИВАНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Сценарии выполнения тестовых заданий

Тип задания	Последовательность действий при выполнении задания
Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из предложенных	Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. Выбрать один ответ, наиболее верный. Записать только номер выбранного варианта ответа.
Задание закрытого типа с выбором нескольких верных ответов из предложенных	Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько из предложенных вариантов. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. Выбрать несколько ответов. Записать номера выбранных вариантов ответа.
Задание закрытого типа на установление соответствия	Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)
Задание закрытого типа на установление последовательности	Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. Построить верную последовательность из предложенных элементов. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности
Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных и обоснованием выбора	. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. . Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. . Выбрать один ответ, наиболее верный. . Записать только номер выбранного варианта ответа. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и обоснованием выбора	Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько из предложенных вариантов. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. Выбрать несколько ответов, наиболее верных. Записать только номера выбранных вариантов ответов. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответов.
Задание открытого типа с развернутым ответом	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.

Тип задания	Последовательность действий при выполнении задания
	2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ.

Уровни сложности тестовых заданий

Тип задания	Уровень сложности
Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из предложенных	базовый
Задание закрытого типа с выбором нескольких верных ответов из предложенных	базовый
Задание закрытого типа на установление соответствия	повышенный
Задание закрытого типа на установление последовательности	повышенный
Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных и обоснованием выбора	повышенный
Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора	повышенный
Задание открытого типа с развернутым ответом	высокий

Система оценивания выполнения тестовых заданий

Тип задания	Указания по оцениванию	Результаты оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)
Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из предложенных	Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием выбора ответа считается верным, если правильно указана цифра	1 б. - полный правильный ответ, 0 б. - все остальные случаи. Либо указывается «верно»/«неверно».
Задание закрытого типа с выбором нескольких верных ответов из предложенных	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора ответов считается верным, если правильно указаны цифры	1 б. - полный правильный ответ, 0 б. - все остальные случаи. Либо указывается «верно»/«неверно».

Тип задания	Указания по оцениванию	Результаты оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)
Задание закрытого типа на установление соответствия	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)	2 б. - полный правильный ответ, 1б. – имеется 1 ошибка, 0 б. - все остальные случаи.
Задание закрытого типа на установление последовательности	Задание закрытого типа на установление последовательности считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр	2 б. - полный правильный ответ, 1б. – имеется 1 ошибка, 0 б. - все остальные случаи.
Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных и обоснованием выбора	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием выбора ответа считается верным, если правильно указана цифра и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа	2 б. - полный правильный ответ, 1б. – имеется 1 ошибка, 0 б. - все остальные случаи.
Комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и обоснованием выбора	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора ответов считается верным, если правильно указаны цифры и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	2 б. - полный правильный ответ, 1б. – имеется 1 ошибка, 0 б. - все остальные случаи.
Задание открытого типа с развернутым ответом	Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте.	3 б. - полный правильный ответ, 1 б. - допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный, 0 б. – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует

Оценивание тестовых заданий

Процент выполненных тестовых заданий	**Оценка**
до 50%	неудовлетворительно
51-68%	удовлетворительно
69-84%	хорошо
85-100%	отлично

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ

Фонд оценочных средств рассмотрен, обсужден и одобрен для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры, протокол № 8 от «20» мая 2023г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплины, а так же современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах, актуализации электронно-библиотечных систем.

Фонд оценочных средств рассмотрен, обсужден и одобрен для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры, протокол №8 от «20» апреля 2024г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплины, а так же современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах, актуализации электронно-библиотечных систем.

Фонд оценочных средств рассмотрен, обсужден и одобрен для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры, протокол №9 от «17» мая 2025г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплины, а так же современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах, актуализации электронно-библиотечных систем.