

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комин Андрей Эдуардович

Должность: ректор

Дата подписания: 25.01.2024 09:55:50

Уникальный программный ключ:

f6c6d686f0c197f01bae06c44412ab3c067ad747f6d405c1b0c17a1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПРИМОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**

**ПРИНЯТО**

На заседании Учёного совета  
ФГБОУ ВО Приморский ГАТУ

Протокол № 3  
От 27 ноября 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор ФГБОУ ВО Приморский ГАТУ

\_\_\_\_\_ А.Э. Комин

27 ноября 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**СОО.01.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности среднего профессионального образования

38.02.08 Торговое дело

форма обучения – очная

Уссурийск 2023

Фонд оценочных средств учебной дисциплины (модуля) составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.08 Торговое дело, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 19.07.2023 № 548 и учебного плана подготовки специалистов среднего звена, утвержденного ректором ФГБОУ ВО Приморский ГАТУ.

## ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

- Личностных:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

- Метапредметных:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

- Предметных:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## КОНТРОЛИРУЕМЫЕ РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Контролируемые разделы дисциплины	Оценочные средства
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков	Тестовые и практические задания по разделу 1. Контрольные нормативы
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами культуры.	Тестовые и практические задания по разделу 2. Контрольные нормативы

## КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Время выполнения задания, мин
1	2	3	4
<b><i>Задания закрытого типа с указанием одного варианта ответа</i></b>			
1	<p>Выберите правильный ответ</p> <p>Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...</p> <p>А) исходного положения            Б) подводящих упражнений            В) главного звена техники            Г) основы техники</p>	Г	2
2	<p>Выберите правильный ответ</p> <p>Что является основным средством физического воспитания?</p> <p>А) естественные свойства природы            Б) физическое упражнение            В) соревновательная деятельность            Г) санитарно-гигиенические факторы</p>	Б	2
3	<p>Выберите правильный ответ</p> <p>Для получения зачёта по физической культуре регулярность посещения занятий является обязательным условием?</p> <p>А) да            Б) нет            В) по желанию преподавателя            Г) по возможностям</p>	А	2
4	<p>Выберите правильный ответ</p> <p>Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:</p> <p>А) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач            Б) просветительских задач            В) психологических и философских задач            Г) задач экономического развития</p>	А	2

5	<p>Выберите правильный ответ</p> <p>Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...</p> <p>А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей</p> <p>Б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности</p> <p>В) создании специфических духовных ценностей</p> <p>Г) совершенствовании природных, физических свойств людей</p>	А	2
1	2	3	4
6	<p>Выберите правильный ответ</p> <p>Какая адаптация предполагает повышение уровня психической и интеллектуальной готовности студентов к вузовской специфике обучения?</p> <p>А) профессиональная адаптация</p> <p>Б) социально-психологическая адаптация</p> <p>В) дидактическая адаптация</p> <p>Г) все перечисленные виды адаптации</p>	Г	2
7	<p>Выберите правильный ответ</p> <p>От чего зависит гибкость?</p> <p>А) от подвижности мышц и связок</p> <p>Б) от размера ноги</p> <p>В) от массы тела</p> <p>Г) от выносливости</p>	А	2
8	<p>Выберите правильный ответ</p> <p>Каким способом можно увеличить гибкость перед выполнением упражнения?</p> <p>А) предварительной разминкой</p> <p>Б) кроссовой подготовкой</p> <p>В) принятием пищи перед тренировкой</p> <p>Г) упражнениями со штангой</p>	А	2
9	<p>Выберите правильный ответ</p> <p>Элементарная единица живой материи:</p> <p>а) ядро</p> <p>б) ткань</p> <p>в) клетка</p> <p>г) орган</p>	А	2
<b>Задания открытого типа с указанием правильного варианта ответа</b>			
10	<p>Вставьте пропущенное слово</p> <p>Временное снижение работоспособности принято называть .....</p>	утомление	2

11	Вставьте пропущенное слово Приспособление организма к изменившимся условиям существования называется .....	адаптация	2
12	Вставьте пропущенное слово Реакции, совершающиеся в бескислородной среде называются ...	анаэробными	2
13	Вставьте пропущенные слова Количество воздуха, которое индивидуум способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха называется.....	жизненная емкость легких	2
14	Вставьте пропущенное слово Положение занимающихся на согнутых ногах называется . .	присед	2
15	Вставьте пропущенное слово Состояние устойчивого положения тела в пространстве называется . .	равновесием	2
1	2	3	4
16	Вставьте пропущенное слово Способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение – это ....	самоконтроль	2
17	Вставьте пропущенное слово Спортивный снаряд для перетягивания называется.....	канат	2
18	Вставьте пропущенное слово. «Передача мяча в игре называется....»	пас	2
<b><i>Задания открытого типа с указанием развернутого варианта ответа</i></b>			
19	Дайте определение термина «физическая культура».	Физическая культура – часть общей культуры, направленная на укрепление и сохранение здоровья	6
20	Охарактеризуйте, в чём проявляется утомление при умственной работе	Умственное утомление проявляется в ослаблении внимания, вялости, сонливости.	6
21	Перечислите факторы, разрушающие здоровье.	Недостаточно подвижный образ жизни, нерегулярный сон, неправильное питание, ежедневные стрессы, вредные привычки (табакокурение, наркомания и употребление алкоголя).	6

22	Укажите, какое влияние на организм оказывает малоподвижный образ жизни	Малоподвижность ухудшает здоровье и увеличивает риск преждевременной смерти, способствует возникновению заболеваний, снижает работоспособность, приводит к возникновению избыточного веса, бессоннице и эмоциональной лабильности.	6
23	Сформулируйте, что такое выносливость	Способность человека выполнять работу в течение длительного времени без заметного снижения работоспособности.	6
24	Перечислите основные физические качества	Ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость	6
1	2	3	4
25	Сформулируйте что такое врачебный контроль	Контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений	6
26	Объясните, какие виды спорта называют прикладными	Те виды, которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания	6
27	Сформулируйте что такое физическое совершенство	Процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических	6

		способностей.	
28	Сформулируйте что такое дееспособность	Способность человека не только выполнять определенные действия и деятельность, но и нести за них ответственность	6
29	Сформулируйте что такое сила	Способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений	6
30	Сформулируйте что такое рекреация	Отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности	6

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Критерии оценки тестового задания формируются следующим образом:

- при проверке заданий закрытого типа с указанием одного варианта ответа выставляется **1 балл** за правильный ответ.

- при проверке заданий открытого типа с указанием правильного варианта ответа выставляется **2 балла** за правильный ответ; **0 баллов** за неверный ответ;

- при проверке задания открытого типа с указанием развернутого варианта ответа выставляется **3 балла** за правильный ответ; **2 балла** за правильный ответ с незначительными недочетами; **1 балл** за ответ, имеющий существенные недостатки, но при дополнении ответ может стать правильным; **0 баллов** за полностью неверный ответ.

- оценка «отлично» выставляется студенту, если набрано 100%-93% баллов;

- оценка «хорошо» - 92%-73% баллов;

- оценка «удовлетворительно» - 72%-56% баллов;

- оценка «неудовлетворительно» - менее 55% баллов.