



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА**  
**ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**  
**Котласский филиал**  
**Федерального государственного бюджетного**  
**образовательного учреждения высшего образования**  
**«Государственный университет морского и речного флота**  
**имени адмирала С.О. Макарова»**  
**(Котласский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»)**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**ПО АДАПТИВНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для слабовидящих обучающихся**  
**программы подготовки специалистов среднего звена**  
**по специальности 26.02.06 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств**  
**автоматики»**  
**базовой подготовки**

Котлас  
2019

**ОДОБРЕНА**

на заседании ЦК  
гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин  
Протокол  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.  
№ \_\_\_\_\_

Председатель

\_\_\_\_\_ Н.А. Иванова

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по УМР  
\_\_\_\_\_ Н.Е. Гладышева  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**Разработчик:** Ярычевская Светлана Владимировна — преподаватель КРУ Котласского филиала ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Фонд оценочных средств разработан на основе требований ФГОС СПО по специальности 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики, рабочей программой учебной дисциплины

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт фонда оценочных средств	4
2. Содержательно-компетентностная матрица оценочных средств. Кодификатор оценочных средств	4
3. Система оценки образовательных достижений обучающихся по каждому оценочному средству	4
4. Банк компетентностно-оценочных материалов для оценки усвоения рабочей программы учебной дисциплины по очной форме обучения	7
5. Банк компетентностно-оценочных материалов для оценки усвоения рабочей программы учебной дисциплины по заочной форме обучения	18
6. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в ходе аттестации по учебной дисциплине	19
7. Дополнения и изменения к комплекту ФОС на учебный год	21

## I. Паспорт фонда оценочных средств

**Фонд оценочных средств** (далее - **ФОС**) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших рабочую программу адаптивной учебной дисциплины «Физическая культура». ФОС включает компетентностно-оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

### 1.1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

<b>Результаты обучения (освоенные умения (У), усвоенные знания (З))</b>
З 1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
З 2- основы здорового образа жизни
У 1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**Конечные результаты освоения учебной дисциплины являются ресурсом для формирования общих (ОК) компетенций в соответствии с ФГОС СПО специальности.**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

## II. Содержательно-компетентностная матрица оценочных средств. Кодификатор оценочных средств

<b>Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)</b>	<b>Метод/форма контроля</b>
Практические задания	Методико-практические занятия, практических занятий
Тест, тестовое задание	Тестирование, дифференцированный зачет
Задания для самостоятельной работы (заочная форма обучения)	Письменная проверка (контрольная работа)
Самостоятельная работа (заочная форма обучения)	Устный опрос, дифференцированный зачет

## III. Система оценки образовательных достижений обучающихся

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

<b>Процент результативности (правильных ответов)</b>	<b>Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений</b>	
	<b>балл (отметка)</b>	<b>вербальный аналог</b>
<b>90 - 100</b>	<b>5</b>	<b>отлично</b>

<b>80 - 89</b>	<b>4</b>	хорошо
<b>70 - 79</b>	<b>3</b>	удовлетворительно
<b>менее 70</b>	<b>2</b>	неудовлетворительно

### **Критерии оценивания методико-практических занятий**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если обучающийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью преподавателя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

### **Критерии оценивания практических занятий**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы

		выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
--	--	--

### **Критерии оценки выполненного тестового задания**

Результат аттестационного педагогического измерения по учебной дисциплине «Физическая культура» для каждого обучающегося представляет собой сумму зачтенных тестовых заданий по всему тесту. Зачтенное тестовое задание соответствует одному баллу.

Критерием освоения учебной дисциплины для обучающегося является количество правильно выполненных заданий теста не менее 70 %.

Для оценки результатов тестирования предусмотрена следующая система оценивания образовательных достижений обучающихся:

- за каждый правильный ответ ставится 1 балл;
- за неправильный ответ - 0 баллов.

Тестовые оценки можно соотнести с общепринятой пятибалльной системой. Оценивание осуществляется по следующей схеме:

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
<b>90 - 100</b>	<b>5</b>	отлично
<b>80 - 89</b>	<b>4</b>	хорошо
<b>70 - 79</b>	<b>3</b>	удовлетворительно
<b>менее 70</b>	<b>2</b>	неудовлетворительно

### **Критерии оценки выполненного письменного контроля (контрольная работа) (заочная форма обучения)**

**Оценка 5** ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочётов.

**Оценка 4** ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочёта, не более трёх недочётов.

**Оценка 3** ставится, если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочётов, не более одной грубой и одной не грубой ошибки, не более трёх негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трёх недочётов, при наличии четырёх-пяти недочётов.

**Оценка 2** ставится, если число ошибок и недочётов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

**Оценка 1** ставится, если обучающийся совсем не выполнил ни одного задания.

### **Критерии оценки ответов в ходе устного опроса (заочная форма обучения)**

Оценивается правильность ответа обучающегося на один из приведенных вопросов. При этом выставляются следующие оценки:

«Отлично» выставляется при соблюдении следующих условий:

- полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой, содержанием лекции и учебником;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя специализированную терминологию и символику;
- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации при выполнении практического задания;
- продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;

- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов преподавателя. Возможны одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые обучающийся легко исправил по замечанию преподавателя.

**«Хорошо»** - 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 один-два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя;
- допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, легко исправленные по замечанию преподавателя.

**«Удовлетворительно»** выставляется при соблюдении следующих условий:

- 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 и выкладках, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя;
- обучающийся не справился с применением теории в новой ситуации при выполнении практического задания, но выполнил задания обязательного уровня сложности по данной теме;
- при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.

**«Неудовлетворительно»** выставляется при соблюдении следующих условий:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание обучающимся большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии и иных выкладках, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;
- обучающийся обнаружил полное незнание и непонимание изучаемого учебного материала или не смог ответить ни на один из поставленных вопросов по изучаемому материалу.

### **Критерии оценки в ходе дифференцированного зачета**

См. критерии оценки выполненного тестового задания и критерии оценивания контрольных нормативов (тестов).

## **IV. Банк компетентностно-оценочных материалов для оценки усвоения учебной дисциплины по очной форме обучения**

### **4.1 ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

#### **4.4.1. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

**МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1** по I разделу тема 1.1. *(Приложение 1)*

**Задание:** Выполнение комплексов дыхательных упражнений.

**Задание:** Выполнение комплексов утренней гимнастики.

**Задание:** Выполнение комплексов упражнений для глаз.

**Задание:** Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.

**Задание:** Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.

**Задание:** Проведение обучающимися самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.

#### **4.1.2. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ №1** по I разделу тема 1.1. (Аудиторная самостоятельная работа).

**1. Спецификация Банка тестовых заданий** по I разделу тема 1.1.

**2. Содержание Банка тестовых заданий**

Инструкция: выбери один или несколько правильных ответов (с использованием аудиозаписей).

**1. Какие виды трудовой деятельности различают на практике**

1. Физический труд
2. Умственный труд
3. Сельскохозяйственный труд
4. Интеллектуальный труд

**2. Какая мышца сокращается самопроизвольно?**

1. Сердечная мышца
2. Ромбовидная мышца
3. Икроножная мышца
4. Трапециевидная мышца

**3. В чем проявляется утомление?**

1. Ощущается прилив сил
2. Улучшается память
3. Уменьшается сила и выносливость мышц
4. Улучшается координация

**4. Какие органы входят в выделительную систему?**

1. Почки
2. Мочевой пузырь
3. Селезенка
4. Желчный пузырь

**5. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?**

1. Кувырок
2. Толкание ядра
3. Ходьба на лыжах
4. Езда на велосипеде

**6. В каких клетках крови находится гемоглобин?**

1. Плазма
2. Лейкоциты
3. Тромбоциты
4. Эритроциты

**7. Что является компонентами здорового образа жизни?**

1. Прием энергетических коктейлей
2. Походы в ночной клуб
3. Правильное питание и режим дня
4. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

**8. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?**

1. Овощи, фрукты и мясные продукты
2. Каши и молочные продукты
3. Копченую колбасу
4. Сладости

**9. Что является вредными привычками?**

1. Курение
2. Прием алкоголя и наркотиков
3. Прогулки за городом

4. Занятия танцами

**10. Что такое здоровье?**

1. Состояние физического, духовного и социального благополучия
2. Отсутствие болезней
3. Хорошее самочувствие
4. Комфортное состояние

**11. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой**

1. 30С, в дальнейшем повышая температуру воды
2. 50С, в дальнейшем снижая температуру воды
3. 50С, в дальнейшем повышая температуру воды
4. 30С, в дальнейшем снижая температуру воды

**12. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?**

1. День недели
2. Время суток
3. Температура воздуха
4. Влажность

**13. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур?**

**Закаливать организм следует:**

1. В зависимости от режима дня
2. От 2 до 5 раз в год
3. Без длительных перерывов
4. Круглогодично

**14. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:**

1. Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе
2. Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби
3. Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной
4. Воздушные ванны, обтирание, обливание

**15. Какую пищу называют «органической», «живой»?**

1. Мясо
2. Морепродукты
3. Овощи
4. Орехи

**16. Какие продукты вызывают избыточный вес?**

1. Овощи
2. Фрукты
3. Жаренные и жирные блюда
4. Сосиски

**17. При каких условиях вес человека будет стабильным?**

1. При получении количества энергии равной расходуемой
2. При ежедневных активных занятиях спортом
3. При получении недостаточного количества калорий
4. При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать

**18. Назовите продукты с низким гликемическим индексом?**

1. Свекла
2. Бананы
3. Греча
4. Макароны

**19. Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?**

1. Орехи
2. Масло сливочное
3. Картофель

#### 4. Яйца

### 3. Таблица форм тестовых заданий

Всего ТЗ	Из них количество ТЗ в форме			
	закрытых	открытых	на соответствие	на порядок
	шт. %	шт. %	шт. %	шт. %
100%	100	-	-	-

### 4. Таблица ответов к тестовым заданиям

Номер тестового задания	Номер правильного ответа	Номер тестового задания	Номер правильного ответа
1	1,2	11	4
2	1	12	3,4
3	3,4	13	3,4
4	1,2	14	3,4
5	1,2	15	3,4
6	4	16	3,4
7	3,4	17	1,2
8	1,2	18	3,4
9	1,2	19	1,2
10	1,2		

**ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ №2** по II разделу тема 2.1. (Аудиторная самостоятельная работа).

#### 1. Спецификация Банка тестовых заданий по II разделу тема 2.1.

#### 2. Содержание Банка тестовых заданий

Инструкция: выбери один или несколько правильных ответов (с использованием аудиозаписей).

#### 1. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?

- 1.Повышает жизненные силы и функциональные возможности
- 2.Позволяет больше расходовать калории для поддержания нормального веса
- 3.Понижает выносливость и работоспособность
- 4.Уменьшает количество лет

#### 2. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

1. Долго отдыхать после каждого упражнения
- 2.Пополнять растроченные калории едой и напитками
- 3.Больше активно двигаться
- 4.Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

#### 3. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:

- 1.Быстрое достижение оздоровительного эффекта
- 2.Монотонность занятий ходьбой
- 3.Можно заниматься в любом возрасте
- 4.Легко дозировать нагрузку по самочувствию

#### 4. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

1. Бокс
- 2.Ходьба
- 3.Плавание
4. Тяжелая атлетика

#### 5. Задачи общей физической и специальной подготовка

1. Воспитание спортсменов массовых разрядов
- 2.Воспитание спортсменов высших разрядов
- 3.Укрепление здоровья

4. Гармоничное развитие личности

**6. Каковы задачи мышечной релаксации?**

1. Увеличение длины мышечных волокон
2. Увеличение толщины мышечных волокон
3. Выведение продуктов распада из работавших мышц
4. Снятие напряжения

**7. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?**

1. Развитие силы
2. Развитие выносливости
3. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта
4. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта

**8. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?**

1. Основная
2. Подготовительная
3. Заключительная
4. Дополнительная

**9. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?**

1. Сочетающиеся расслабления одних мышц с напряжением других
2. Произвольное расслабление отдельных мышц
3. Удары по напряженной мышце
4. Статическое напряжение

**10. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?**

1. Снижает активность физического состояния
2. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
3. Повышает работоспособность
4. Ухудшает настроение

**11. Как правильно дышать при выполнении упражнений?**

1. Задерживать дыхание
2. Не обращать внимания на дыхание
3. Ритмично
4. Сочетать дыхание с движением рук, ног и туловища
5. При выполнении силовых упражнений - выдох делать на усилие

**12. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение в разминке?**

1. Сколько захочется
2. 2-4 раза
3. Более 20-30 раз
4. Не менее 10-15 раз

**13. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?**

1. Упражнения для спины и брюшного пресса
2. Упражнения на гибкость
3. Упражнения типа «подтягивания», дыхательные упражнения
4. Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем

**14. Назовите основные принципы волевой гимнастики**

1. Ни о чем не думать
2. Повторять упражнение всего 2 раза
3. Сознательно напрягать соответствующие мышцы
4. Имитировать преодоление того или иного сопротивления

**3. Таблица форм тестовых заданий**

Всего ТЗ	Из них количество ТЗ в форме
----------	------------------------------

	закрытых	открытых	на соответствие	на порядок
	шт. %	шт. %	шт. %	шт. %
100%	100	-	-	-

#### 4. Таблица ответов к тестовым заданиям

Номер тестового задания	Номер правильного ответа	Номер тестового задания	Номер правильного ответа
1	1,2	8	1,2,3
2	3,4	9	1,2
3	3,4	10	2,3
4	2,3	11	4,5
5	3,4	12	4
6	3,4	13	3,4
7	3,4	14	3,4

**ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ №3** по III разделу тема 3.1.-3.2. (Аудиторная самостоятельная работа).

**1. Спецификация Банка тестовых заданий** по III разделу тема 3.1.-3.2.

**2. Содержание Банка тестовых заданий**

Инструкция: выбери один или несколько правильных ответов (с использованием аудиозаписей).

**1. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?**

1. Повышают силовые способности
2. Увеличивают количество жировой ткани
3. Улучшают потребление организмом кислорода
4. Увеличивают эффективность работы сердца

**2. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?**

1. Техника передвижения
2. Скорость передвижения
3. Время пребывания на дистанции
4. Подбор правильной обуви

**3. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта**

1. Не менее 30 минут
2. более 5 часов
3. не более 10 минут
4. не более 30 минут

**4. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?**

1. 120-140 шагов в минуту
2. Свыше 140
3. Не более 80 шагов в минуту
4. 80-100 шагов в минуту

**5. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?**

1. 4 часа
2. 2 часа
3. 1 час
4. 10 минут

**6. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку**

1. Упражнения для развития гибкости
2. Упражнения для развития качества силы

3. Упражнения для мышц ног
  4. Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)
- 7. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):**

1. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
2. Поднимание ног и таза лежа на спине
3. Прыжки
4. Подтягивание в висе на перекладине

**8. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса**

1. Поднимание ног и таза лежа на спине
2. Повороты и наклоны туловища
3. Отжимания
4. Подтягивание в висе на перекладине

**9. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног**

1. Прыжки
2. Приседания
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
4. Подтягивание в висе

**10. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила:**

1. Сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер
2. Стараться не двигаться в течение нескольких часов
3. Сидеть неподвижно не более 20 минут
4. Держать спину и шею ровно

**11. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?**

1. Средством развития физических качеств
2. Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний
3. Средством повышения работоспособности
4. Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения

**12. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?**

1. Выполнять упражнения для снятия напряжения с глаз
2. Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц
3. Ничего не делать
4. Подвинуть ближе монитор компьютера

**13. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле**

1. Держать верхнюю часть спины и шею прямо
2. Чаще менять положение ног
3. Сидеть, закинув ногу за ногу
4. Сидеть долго в одном положении

**3. Таблица форм тестовых заданий**

Всего ТЗ	Из них количество ТЗ в форме			
	закрытых	открытых	на соответствие	на порядок
	шт. %	шт. %	шт. %	шт. %
100%	100	-	-	-

**4. Таблица ответов к тестовым заданиям**

Номер тестового задания	Номер правильного ответа	Номер тестового задания	Номер правильного ответа
1	3,4	8	3,4
2	3,4	9	1,2
3	1	10	3,4
4	1,2	11	3,4
5	2	12	1,2
6	3,4	13	1,2
7	1,2		

## 4.2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### П Е Р Е Ч Е Н Ь

**вопросов для подготовки к дифференцированному зачету по учебной дисциплине для обучающихся по специальности 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики (2-4 курс)**

1. Профессионально-важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
  2. Система физического воспитания.
  3. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы ЗОЖ.
  4. Общая и профессиональная подготовка в системе физического воспитания.
- Промежуточная аттестация состоит из двух этапов: тестирование.

### ТЕСТИРОВАНИЕ

**1. Спецификация Банка тестовых заданий курсу учебной дисциплины**

**2. Содержание Банка тестовых заданий**

Инструкция: выбери правильный ответ (с использованием аудиозаписей).

**1. Компонентами здорового образа жизни являются...**

- а) прием энергетических коктейлей
- б) походы в ночной клуб
- в) правильное питание и режим дня
- г) физические нагрузки и отказ от вредных привычек

**2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?**

- а) 1944г.
- б) 1976Гг.
- в) 1980г.
- г) еще не проводились

**3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...**

- а) основ техники
- б) ведущего звена техники
- в) деталей техники

**4. Физическая культура-это ...**

- а) стремление к высшим спортивным достижениям
- б) разновидность развлекательной деятельности человека
- в) часть человеческой культуры

**5. Физическая подготовленность характеризуется...**

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям
- б) уровнем развития физических качеств
- в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения

г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

**6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:**

а) 85-90 уд./мин.

б) 80-84 уд./мин.

в) 60-80 уд./мин.

**7. Основными показателями физического развития человека являются...**

а) антропометрические характеристики человека

б) результаты прыжка в длину с места

в) результаты в челночном беге

г) уровень развития общей выносливости

**8. Физическое упражнение – это ...**

а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи

б) один из методов физического воспитания

в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания

**9. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется ...**

а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий

б) степенью преодолеваемых трудностей

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения

**10. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:**

а) 180-200 уд/мин

б) 170-180 уд/мин

в) 140-160 уд/мин

**11. Что понимается под закаливанием?**

а) купание в холодной воде и хождение босиком

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

**12. Что называется осанкой?**

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп

в) привычная поза человека в вертикальном положении

**13. Под физическим развитием понимается...**

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека

б) процесс совершенствования физических качеств

в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом

**14. Главной причиной нарушения осанки является ...**

а) привычка определенным позам

б) слабость мышц

в) отсутствие движения во время школьных уроков

г) ношение сумки, портфеля в одной руке

**15. Под быстротой как физическим качеством понимается ...**

а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью

б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени

в) способность человека быстро набирать скорость

**16. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?**

а) двигательных, гигиенических, просветительских задач

- б) закаливающих, психологических, философских задач
- в) задач развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем
- г) оздоровительных, образовательных, воспитательных задач

**17. Что такое двигательный навык?**

- а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания
- б) двигательное действие, доведенное до автоматизма
- в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

**18. Чем характеризуется утомление?**

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

**19. Под силой как физическим качеством понимается ...**

- а) способность поднимать тяжелые предметы
- б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
- в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

**20. Под техникой двигательных действий понимают ...**

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи
- б) способ организации движений при выполнении упражнений
- в) последовательность движений при выполнении упражнений

**21. Выносливость человека не зависит от ...**

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения
- б) быстроты двигательной реакции
- в) настойчивости, выдержки, умения терпеть

**22. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

- а) тяжелая атлетика
- б) гимнастика
- в) современное пятиборье

**23. Физическая культура направлена на совершенствование ...**

- а) морально-волевых качеств людей
- б) техники двигательных действий
- в) природных физических свойств человека

**24. Под выносливостью как физическим качеством понимается ...**

- а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения
- б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению
- в) способность сохранять заданные параметры работы

**25. При развитии выносливости, какая ЧСС вызывает поддерживающий режим:**

- а) 110-130 уд/ мин.
- б) 140 уд/мин
- в) 140-160 уд/мин
- г) свыше 160 уд/мин

**26. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

- а) сила
- б) выносливость
- в) ловкость
- г) быстрота

**27. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует ...**

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

**28. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?**

- а) не менее 30 минут.
- б) не более 10 минут
- в) не более 30 минут

**29. Что такое кросс?**

- а) бег с ускорением
- б) бег по искусственной дорожке стадиона
- в) бег по пересеченной местности
- г) разбег перед прыжком

**30. На Олимпийских играх 776 г до н. э атлеты состязались в беге на дистанции, равной ...**

- а) 200м
- б) двойной стадии
- в) одной стадии

**31. Что является древнейшей формой организации физической культуры?**

- а) бега
- б) единоборства
- в) соревнования на колесницах
- г) игры

**32. Укажите количество игроков волейбольной команды:**

- а) 5
- б) 6
- в) 7

**33. Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что ...**

- а) их выполняют медленно
- б) в качестве отягощения используется собственный вес тела
- в) они вызывают значительное напряжение мышц.

**34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время ...**

- а) подвижных и спортивных игр
- б) прыжков высоту
- в) бега с максимальной скоростью

**35. Укажите количество игроков баскетбольной команды:**

- а) 5
- б) 6
- в) 7

**36. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?**

- а) выполнение с мячом в руках одного шага
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов

**37. Укажите количество игроков команды по мини-футболу:**

- а) 4
- б) 5
- в) 6

**38. Перечислите главные физические качества:**

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость  
 г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

**39. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?**

- а) двигательных, гигиенических и просветительских  
 б) закаливающих, психологических и философских задач  
 в) задач развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем  
 г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

**40. Что такое двигательное умение?**

- а) уровень владения знаниями и умениями  
 б) уровень владения двигательными действиями  
 в) уровень владения тактической подготовкой  
 г) уровень владения системой движения

**3. Таблица форм тестовых заданий**

Всего ТЗ	Из них количество ТЗ в форме			
	закрытых	открытых	на соответствие	на порядок
	шт. %	шт. %	шт. %	шт. %
100%	100	-	-	-

**4. Таблица ответов к тестовым заданиям**

Номер тестового задания	Номер правильного ответа	Номер тестового задания	Номер правильного ответа
1	В, Г	21	Б
2	В	22	Б
3	Б	23	В
4	В	24	Б
5	Б	25	Б
6	В	26	Б
7	А	27	А
8	В	28	А
9	А	29	В
10	Б	30	В
11	Б	31	Г
12	В	32	Б
13	А	33	В
14	Б	34	А
15	Б	35	А
16	Г	36	В
17	Б	37	Б
18	Б	38	Б
19	В	39	Г
20	А	40	Б

**V. Банк компетентностно-оценочных материалов для оценки усвоения учебной дисциплины по заочной форме обучения**

Промежуточная аттестация состоит из двух этапов: домашняя контрольная работа и устный опрос.

**ДОМАШНЯЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.

4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.

### **УСТНЫЙ ОПРОС**

1. В чем заключаются общекультурные и специфические функции физической культуры?
2. Физическая культура личности как неотъемлемая составляющая общей культуры человека
3. Дайте краткую характеристику понятиям «физическая подготовка», «физическое развитие».
4. Какова роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов?
5. Охарактеризуйте различия между физической культурой и спортом.
6. Назовите формы физической культуры и дайте им краткую характеристику.
7. Каковы основы организации физического воспитания в профессиональной образовательной организации?
8. Перечислите и охарактеризуйте основные направления использования средств физической культуры.

### **VI. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в ходе аттестации по учебной дисциплине**

#### **Оборудование учебного кабинета. Технические средства обучения:**

Наименование	Оснащение кабинета	Перечень лицензионного программного
--------------	--------------------	-------------------------------------

кабинета		обеспечения
Спортивный зал 36x18 м	площадки для игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футзал) Электронное табло, баскетбольный щит (8шт.), баскетбольный мяч (12шт.), волейбольный мяч (16шт.), Сетка волейбольная (4шт.), футбольный мяч (2шт.), пневматическая винтовка (8шт.), пневматический пистолет (3 шт.), шахматы (3шт.), шашки (6шт.), гимнастические брусья (1шт.), мостик гимнастический (2шт.), стойка под прыжки в высоту (2шт), планка для прыжков в высоту (2шт.), комплект баскетбольной формы, комплект волейбольной формы, футболки (40 шт.)	Не требуется
Тренажерный зал 9x18 м	тренажер для мышц ног (1 шт.), тренажер для брюшного пресса (1 шт.), для грудных мышц (1 шт.), для спины (1 шт.), для трицепса (1 шт.), скамья атлетическая (1шт.), гантели (14шт.), тренировочная штанга (9шт.), комплект дисков для штанги, пояс штангиста (5шт.), гимнастическая перекладина (1 шт.), стенка гимнастическая (11шт.)	Не требуется
Лыжная база	лыжи (132 пар), лыжные ботинки (182 пар), лыжные палки (114 пар)	Не требуется
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	волейбольная площадка, футбольное поле, беговые дорожки, сектор для прыжков в длину, турник, лабиринт, разрушенная лестница, забор с наклонной доской	Не требуется

**Информационное обеспечение обучения:**

Наименование дисциплины	Учебно-методическое и информационное обеспечение			
	Название	Автор	Вид издания (учебник, учебное пособие, методические указания, практикум и т.п., ссылка на информационный ресурс)	Место издания, издательство, год издания, кол-во страниц / доступность информационного ресурса
<b>ОГСЭ.04</b> <b>Физическая культура</b>	Основная литература			
	Физическая культура и здоровый образ жизни студента	Виленский М.Я	Учебное пособие	ЭБС «Znanium» М.: КноРус, 2013. 240с.
	Дополнительная литература			
	Здоровье и физическая культура студента	Бароненко В.А.	Учебное пособие	ЭБС «Znanium» М. НИЦ ИНФРА-М, 2014.-336с.
Интернет-ресурсы				
		www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www. edu. ga (Федеральный портал «Российское образование»), www. Olympic, ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)	Интернет	

## VII. Дополнения и изменения к комплекту ФОС на учебный год

Дополнения и изменения к комплекту ФОС на 20\_\_-20\_\_ учебный год по учебной дисциплине Физическая культура.

В комплект ФОС внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в комплекте ФОС обсуждены на заседании ЦК гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_ ).  
 Председатель ЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /