

Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский колледж агротехнологий и управления»

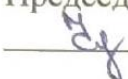


**Комплект контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине ОД.09 «Физическая культура»
по профессии 43.01.09 Повар, кондитер**

2023

Рассмотрено и одобрено
на заседании методической
комиссии естественно-научных
дисциплин
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

Утверждаю
Заместитель директора
 Л.И. Петрова

Председатель МК
 В.Н. Чернышева

Комплект контрольно-оценочных средств (КОС) разработан на основе основной профессиональной образовательной программы учебной дисциплины ОД.09 Физическая культура по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

КОС предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура»

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кунгурский колледж агротехнологий и управления»

Составитель:
Д.С. Некрасов, преподаватель

Ф.И.О., должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.....	5
3 Комплект контрольно-оценочных материалов для текущего контроля знаний по учебной дисциплине (типовые задания)	10

1 Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств (далее - КОС) по дисциплине **Физическая культура** предназначен для осуществления текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающиеся должны обладать предусмотренными основной профессиональной образовательной программой (далее - ОПОП) специальностей СПО следующими умениями, знаниями.

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны **уметь**:

1. использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре;
2. использовать методы профилактики профессиональных заболеваний;
3. самостоятельно анализировать состояние здоровья.

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны **знать**:

1. основы физической культуры и здорового образа жизни;
2. о системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, для достижения личных и профессиональных целей.

Формой аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачет**.

2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1 В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний

Результаты обучения: умения и знания	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Уметь:		
У1. Использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.	-демонстрация роста динамики при выполнении физических упражнений; -демонстрация качества техники выполнения физических упражнений; -демонстрация умений и навыков при выполнении физических упражнений отдельных видов спорта;	Тестирование по нормативам: -КФП, - волейбол, - баскетбол, - мини-футбол, - легкая атлетика. Задания в тестовой форме
У 2. Использовать методы профилактики профессиональных заболеваний.	- обзор методов профилактики профессиональных заболеваний; - выбор методов профилактики профессиональных заболеваний; - воспроизведение физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Подготовка сообщений Защита реферата Подготовка сообщений
У 3. Самостоятельно анализировать		Практические задания:

состояние здоровья.	- определение ЧСС (в начале занятия, после нагрузки, в конце занятия пальпаторным методом на сонной или лучевой артериях); - восстановление дыхания после нагрузки (через 5 мин, 10 мин)	- подсчитать пульс, до занятий и после физической загрузки; - подобрать соответствующую физическую нагрузку по своей подготовленности
Знать:		
3 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни.	- объяснение правил личной гигиены; - описание режима питания перед физическими нагрузками; - описание правил режима сна и отдыха.	Подготовка сообщений Защита реферата Подготовка сообщений
3 2. О системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, для достижения личных и профессиональных целей	- описание видов практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья (утренняя гимнастика, упражнения в течение учебного времени, самостоятельные тренировки); - изложение особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; - перечисление основных признаков утомления	Письменное тестирование по видам спорта (волейбол, баскетбол, мини-футбол, легкая атлетика).

Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Предметом оценки служат умения и знания по дисциплине «**Физическая культура**» ОПОП.

Промежуточная аттестация по дисциплине Физическая культура осуществляется в форме дифференцированного зачета.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценок при сдаче контрольных нормативов по разделам учебной дисциплины «Физическая культура».

В ходе освоения учебной дисциплины используются следующие виды текущего контроля: входной контроль, тестирование, защита реферата, выполнение контрольных нормативов.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Текущий контроль	
	Форма контроля	Проверяемые У, З
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Выполнение физических упражнений Выполнение контрольных нормативов Защита реферата «Отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность»	У1, У2, У3 З1, З2.
Тема 2.3. Баскетбол	Выполнение физических упражнений Выполнение контрольных нормативов Отчетная работа №1 Защита реферата «История развития баскетбола. Техника и правила игры»	У1, У2, У3 З1, З2,
Тема 2.4 Волейбол	Выполнение физических упражнений Выполнение контрольных нормативов Отчетная работа №2 Защита реферата «История развития волейбола. Техника и правила игры»	У1, У2, У3 З1, З2,

Тема 2.5 Гимнастика	Выполнение физических упражнений Выполнение контрольных нормативов	<i>У1, У2, У3 З1, З2.</i>
Тема 2.6 Лыжная подготовка	Выполнение физических упражнений Выполнение контрольных нормативов Отчетная работа №3 Защита реферата «Отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность»	<i>У1, У2, У3 З1, З2.</i>

3 Комплект контрольно-оценочных материалов для текущего контроля знаний по учебной дисциплине (контрольный нормативы)

В состав комплекта оценочных материалов для оценки уровня освоения умений, усвоения знаний по учебной дисциплины входят пакет обязательных контрольных заданий для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.

3.1 Контрольные нормативы по разделам учебной дисциплины «Физическая культура»

Контрольные нормативы «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка» (юноши)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка		
			5	4	3
1	Скоростные	Бег 20 м, с	3,5	3,7	3,9
2	Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,2	5,3
3	Скоростные	Бег 60 м, с	8,8	8,9	9,0
4	Скоростные	Бег 100 м, с	14,3	14,5	14,7
5	Координационные	Челночный бег 4×9 м, с	9,0	9,2	9,5
6	Выносливость	Бег 1000м, мин.	3,40	3,50	4,00
7	Выносливость	Бег 2000м (д), 3000 м (ю); мин.	16,00	17,10	18,20
8	Гибкость	Наклон вперед из положения «сед», см	13	9	6
9	Скоростно-силовые	Прыжки в высоту с разбега, см	140	130	115
10	Скоростно-силовые	Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	120	100
11	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	220	210	200
12	Скоростно-силовые	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин.	50	45	40
13	Силовые	Сгибание рук в упоре лежа, кол.раз	30	25	20
14	Силовые	Подтягивание на высокой(ю) и низкой(д) перекладине	11	8	6

(девушки)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег 20 м, с	14-16	3,9	4,1	4,3
2	Скоростные	Бег 30 м, с	14-16	5,2	5,4	5,6
3	Скоростные	Бег 60 м, с	14-16	9,1	9,3	9,5
4	Скоростные	Бег 100 м, с	14-16	15,4	15,7	15,9
5	Координационные	Челночный бег 4×9 м, с	14-16	10,4	10,8	11,2
6	Выносливость	Бег 1000м, мин.	14-16	5,00	5,40	5,50
7	Выносливость	Бег 2000м (д), 3000 м (ю); мин.	14-16	11,30	12,30	13,30
8	Гибкость	Наклон вперед из положения «сед», см	14-16	16	13	10
9	Скоростно-силовые	Прыжки в высоту с разбега, см	14-16	120	110	100
10	Скоростно-силовые	Прыжки через скакалку за 1 мин.	14-16	135	120	105
11	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	14-16	175	170	160
12	Скоростно-силовые	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин.	14-16	40	35	30
13	Силовые	Сгибание рук в упоре лежа, кол.раз	14-16	18	15	10
14	Силовые	Подтягивание на высокой(ю) и низкой(д) перекладине	14-16	20	15	10

Контрольные нормативы «Волейбол»

(юноши)

Контрольное упражнение (тест)	Результаты
1. Передачи мяча сверху на точность после отскока от пола (зоны № 1, №6, №5)	6 4-3-1
2. Передачи мяча снизу на точность после отскока от пола (зоны № 1, №6, №5)	6 4-3-1
3. Передачи мяча сверху и снизу в парах /техника выполнения/	Техника
4. Верхняя прямая подача	6 3-2-1
5. Учебная игра	Техника

(девушки)

Контрольное упражнение (тест)	Результаты
1. Передачи мяча сверху на точность после отскока от пола (зоны № 1, №6, №5)	6 3-2-1
2. Передачи мяча снизу на точность после отскока от пола (зоны № 1, №6, №5)	6 3-2-1
3. Передачи мяча сверху и снизу в парах	Техника
4. Подача мяча	6 5-3-2
5. Учебная игра	Техника

Контрольные нормативы «Баскетбол»

(юноши)

Контрольное упражнение (тест)	Результаты
1. «Штрафные» броски (5 раз)	4 – 2 – 1
2. Проход справа с обязательным забиванием правой рукой мяча в кольцо (5 раз)	4 – 2 – 1
3. Проход слева с обязательным забиванием левой рукой мяча в кольцо (5 раз)	4 – 2 –
4. Учебная игра	Техника
5. Теория	Тесты

(девушки)

Контрольное упражнение (тест)	Результаты
1. «Штрафные» броски (5 раз)	3 – 2 – 1
2. Проход справа с обязательным забиванием правой рукой мяча в кольцо (5 раз)	3 – 2 – 1
3. Проход слева с обязательным забиванием левой рукой мяча в кольцо (5 раз)	3 – 2 – 1
4. Учебная игра	Техника
5. Теория	Тесты

Контрольные нормативы «Футбол»

(юноши)

Контрольное упражнение (тест)	Результаты
1. Передачи в одно/два касания за 20 сек., расстояние $\approx$ 5 м.	10 – 8 – 6
2. Удары по воротам с 10 м. – 6 попыток	4 – 3 – 2
3. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы (3 фишки)	12 – 10 – 8(сек.)
4. Учебная игра	Техника
5. Жонглирование мячом	15 – 10 – 5

(девушки)

Контрольное упражнение (тест)	Результаты
1. Передачи в одно/два касания за 20 сек., расстояние $\approx$ 5 м.	8 – 6 – 4
2. Удары по воротам с 6 м. – 6 попыток	3 – 2 – 1
3. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы (3 фишки)	16 – 14 – 12 (сек.)

Контрольные нормативы «Гимнастика»

(юноши)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Результаты
1.	Строевые упражнения, перестроения, повороты	Техника
2.	Опорные прыжки ноги врозь	Техника
3.	Опорные прыжки, согнув ноги	Техника
4.	Гимнастический комплекс	Техника
5.	Теория	Тесты

(девушки)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Результаты
1.	Строевые упражнения, перестроения, повороты	Техника
2.	Опорные прыжки ноги врозь	Техника
3.	Опорные прыжки, согнув ноги	Техника
4.	Гимнастический комплекс	Техника
5.	Теория	Тесты

Контрольные нормативы «Лыжная подготовка»

(юноши)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Результаты
1.	Передвижение лыжными классическими ходами (ООХ, ОБХ, ПДХ).	Техника
2.	Техника выполнения спусков в низкой, средней и высокой стойках.	Техника
3.	Техника торможения «упором», «плугом» и на параллельных лыжах.	Техника
4.	Преодоление дистанции 5 км	Зачет/незачет
5.	Теория	Тесты

(девушки)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Результаты
1.	Передвижение лыжными классическими ходами (ООХ, ОБХ, ПДХ).	Техника
2.	Техника выполнения спусков в низкой, средней и высокой стойках.	Техника
3.	Техника торможения «упором», «плугом» и на параллельных лыжах.	Техника
4.	Преодоление дистанции 3 км	Зачет/незачет
5.	Теория	Тесты

3.2 Задания для обучающихся

Комплект заданий для тестирования по разделу «Легкая атлетика»

Инструкция:

Назначение

Тест входит в состав комплекса оценочных средств и предназначается для *оценки теоретических знаний* аттестуемых по разделу «Легкая атлетика» по программе учебной дисциплины «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы по специальностям технического и социально-экономического профиля.

Контингент аттестуемых: обучающиеся студенты I курса

Форма аттестации: в письменном виде.

Время тестирования: подготовка 2 мин.; выполнение 10 мин.; оформление и сдача 3 мин.; всего 15 мин.

Структура теста

1. Перечислите виды легкоатлетических упражнений.

2. К бегу на короткие дистанции относятся:

А) дистанции от 30-400 м.; Б) дистанции от 30-200 м.; В) дистанции от 100-400 м.

3. Техника бега на короткие дистанции подразделяется на:

А) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование;

- Б) старт, бег по дистанции, финиширование;
 В) стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.
4. При подготовке к бегу на короткие дистанции следует большее внимание уделять укреплению:
 А) мышц ног; Б) мышц спины; В) мышц плечевого пояса.
3. Техника безопасности будет нарушена, если при выполнении бега на короткие дистанции:
 А) после финиширования студент выполнил моментальную остановку;
 Б) студент приступил к выполнению упражнения без разминки;
 В) после финиширования студент продолжил бег еще 10-15 метров.
 Г) а) и б).
4. Низкий старт применяется в беге на дистанциях:
 А) 30-100 метров; Б) 60-300 метров; В) 30-400 метров; Г) 30-200 метров.
5. На каких дистанциях каждый участник бежит по своей дорожке?
 А) до 200 метров; Б) до 400 метров; В) до 800 метров.
6. На каких дистанциях на старте не подается команда «ВНИМАНИЕ»?
 А) более 400 метров; Б) более 800 метров; В) более 2000 метров.
7. Техника безопасности будет нарушена, если при выполнении бега на длинные и средние дистанции:
 А) студент приступил к выполнению упражнения без разминки;
 Б) студент приступил к выполнению упражнения без соответствующей спортивной обуви;
 Г) а) и б).
8. Метание гранаты производится от планки в коридор шириной:
 А) 10 метров; Б) 15 метров; В) 20 метров.
9. Какой из перечисленных факторов имеет наименьшее значение при выполнении метания гранаты?
 А) начальная скорость вылета снаряда; Б) угол вылета снаряда;
 В) высота точки вылета снаряда;
 Г) сопротивление воздушной среды.
10. При подготовке к выполнению легкоатлетических метаний (метание учебной гранаты) следует большее внимание уделять развитию:
 А) мышц спины;
 Б) мышц плечевого пояса;
 В) а) и б).
11. Техника безопасности будет нарушена, если при выполнении метания учебной гранаты:
 А) студент выполняет упражнение без разрешения преподавателя;
 Б) студент выполняет упражнение, когда в секторе для метания находятся люди;
 В) студент выполняет метание в коридор шириной 10 метров.
12. Какой из перечисленных способов является способом прыжка в длину?
 А) способ «Перешагивание»;
 Б) способ «Фосбори-флоп»;
 В) способ «Ножницы».
13. Какой из перечисленных способов является способом прыжка в высоту?
 А) способ «Ножницы»; Б) способ «Фосбори-флоп»; В) способ «Прогнувшись».
14. При подготовке к прыжкам в длину следует большее внимание уделять укреплению:
 А) мышц ног и спины; Б) мышц ног и мышц плечевого пояса; В) мышц ног и брюшного пресса.
15. Техника безопасности будет нарушена, если при выполнении прыжков в длину если:
 А) студент выполняет упражнение без разрешения преподавателя;
 Б) студент выполняет упражнение при неподготовленной яме с песком;
 В) студент выполняет упражнение при встречном ветре;
 Г) а) и б).

Ключ к входному тесту

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
								1								

Комплект заданий для тестирования по разделу «Мини-футбол»

Инструкция:

1. Назначение

Тест входит в состав комплекса оценочных средств и предназначается для *оценки теоретических знаний* аттестуемых по разделу «Мини-футбол» по программе учебной дисциплины «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы по специальностям технического и социально-экономического профиля

1. Форма аттестации: в письменном виде.

2. Время тестирования: 15 м.

3. Структура теста

1. Размеры площадки для мини-футбола равны:

А) 38-42 18-22; Б) 18-20 12-13; В) 20-22 13-15.

2. Размеры ворот равны:

А) 3х2; Б) 4х2; В) 3х4.

3. В каждой команде число игроков, включая вратаря, составляет:

А) 5 Б) 4 В) 3

4. Продолжительность игр составляет:

А) два тайма по 10 минут; Б) два тайма по 20 минут В) два тайма по 45 минут.

5. Начало игры производится одним из игроков с центра площадки:

А) ударом с места на сторону соперника;

Б) ударом с места на свою половину; В) ударом по воротам

6. Мяч считается вышедшим из игры если он:

А) коснулся линии ворот или боковой линии;

Б) на половину пересек линию ворот или боковую линию;

В) полностью пересек линию ворот или боковую линию по поверхности площадки, либо по воздуху

7. Мяч считается правильно введенным из-за боковой линии если:

А) игрок выполнил удар по движущемуся мячу;

Б) о мяч выполняет удар по мячу, находящемуся на линии неподвижно;

В) мяч вводится руками.

8. При пробитии «свободного» удара мяч считается забитым в ворота если:

А) мяч не коснулся никого из игроков;

Б) мяч коснулся только игроков защиты;

В) мяч коснулся любого игрока на площадке.

9. При пробитии «штрафного» удара мяч считается забитым в ворота если:

А) мяч, не касаясь игроков, залетел в ворота;

Б) мяч коснулся только игроков защиты;

В) мяч коснулся только игроков нападения.

10. При пробитии «штрафного» или «свободного» удара команда имеет право выстраивать стенку если:

А) команда набрала до пяти нарушений;

Б) команда набрала более пяти нарушений;

В) не имеет нарушения.

11. За умышленное нарушение правил в «штрафной» площадке(игра рукой, толчок, подкат и т.д.) пробивается:
 А) шести метровым ударом; Б) восьми метровым ударом;
 В) десяти метровым ударом.
12. Сколько времени отводится игроку на ввод мяча в игру:
 А) 6 секунд; Б) 4 секунды; В) 8 секунд.
13. Если игрок не ввел мяч в отведенное время то:
 А) судья просит повторить удар;
 Б) мяч вводят игроки противоположной команды;
 В) судья наказывает игрока желтой карточкой.
14. Команда заработала шестое командное замечание. Штрафной удар пробивается:
 А) с того места, где произошло нарушение и ставится стенка;
 Б) с 10-ти метровой отметки и ставится стенка;
 В) с места нарушения или 10-ти метровой отметки и ставится стенка.
15. Угловой удар назначается за то, что:
 А) мяч полностью пересек линию ворот, а последним его коснулся игрок атакующей команды;
 Б) мяч частично пересек линию ворот и владеет им игрок защищающей команды;
 В) мяч полностью пересек линию ворот, а последним его коснулся защищающей команды.
16. Техника безопасности будет нарушена если:
 А) работа с мячом началась без разрешения преподавателя;
 Б) студент приступил к работе с мячом без разрешения;
 В) студент приступил к занятию в обуви со скользкой подошвой.
17. Техника безопасности будет нарушена, если во время занятий:
 А) мячи находятся на площадке;
 Б) за гимнастические скамьи.
18. Техника безопасности будет нарушена, если студент приступил к занятию:
 А) с цепочками; Б) часами на руках; В) серьгами.

Ключ к входному тесту

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Комплект заданий для тестирования по разделу «Волейбол»

Инструкция:

1. Назначение

Тест входит в состав комплекса оценочных средств и предназначается для *оценки теоретических знаний* аттестуемых по разделу «Волейбол» по программе учебной дисциплины «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы по специальностям технического и социально-экономического профиля.

2. Контингент аттестуемых: обучающиеся студенты I курса .

3. Форма аттестации: в письменном виде.

4. Время тестирования: 15 мин.;

Структура теста

1. Размеры волейбольной площадки:
А) 20x10; Б) 18x9; В) 22x12.
2. Высота волейбольной сетки у мужчин равна:
А) 224 см.; Б) 250 см.; В) 243 см.
3. Высота волейбольной сетки у женщин равна:
А) 180 см.; Б) 224 см.; В) 235 см.
4. Игра состоит из:
А) 3-х партий Б) 5 партий; В) 4-х партий
5. Партия продолжается до набора одной из команд:
А) 15 очков; Б) 21 очка; В) 25 очков.
6. Разрыв в счете после окончания партии минимально должен составлять:
А) 8 очков; Б) 1 очко; В) 2 очка.
7. Последняя партия при счете 2:2 играется до:
А) 15 очков; Б) 20 очков; В) 25 очков.
8. Каждая команда имеет право на:
А) 2 касания; Б) 5 касаний; В) 3 касания.
9. Игрок имеет право выполнить подачу:
А) с любой точки площадки;
Б) не заступая за лицевую линию и в зоне, ограниченной штриховыми линиями;
В) только с правой и с левой стороны «зоны подачи».
10. При касании ограничительной антенны:
А) игра продолжается; Б) игра останавливается;
В) команда имеет право еще на 3 касания.
11. При касании блока команда.
А) имеет право еще на три касания;
Б) команда обязана сразу перевести мяч на сторону соперника.
В) игра останавливается.
12. Если мяч опустился на площадку и коснулся линии:
А) мяч считается спорным;
Б) «очко» выигрывает команда, на чьей площадке опустился мяч;
В) «очко» выигрывает команда, которая перевела мяч на сторону соперника.
13. Во время подачи мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника:
А) мяч считается спорным;
Б) «очко» выигрывает принимающая команда;
В) игра продолжается.

14. Во время игрового действия игрок касается сетки:
 А) мяч считается спорным;
 Б) «очко» выигрывает команда соперника;
 В) игра продолжается
15. Техника безопасности будет нарушена если:
 А) студент приступает к работе с мячом без разминки;
 Б) студент приступил к занятиям в обуви со скользкой подошвой.
16. Техника безопасности будет нарушена если:
 А) работа с мячом началась без разрешения преподавателя;
 Б) разминка с мячом началась в парах;
 В) разминка с мячом началась в тройках.
17. Техника безопасности будет нарушена если:
 А) мячи находятся в «пирамиде»; Б) на площадке;
 В) за гимнастической скамьей.
18. Техника безопасности будет нарушена, если студент приступил занятиям:
 А) с кольцами на пальцах; Б) с цепочками; В) с серьгами.

Ключ к входному тесту

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Оценка	Критерии
«5» (отлично)	90% и более
«4» (хорошо)	89-75%
«3» (удовлетворительно)	74-60%
«2» (неудовлетворительно)	менее 60%

Темы рефератов
по дисциплине «Физическая культура»

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СУЗЕ.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
10. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
11. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
14. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
16. Бег, как средство укрепления здоровья.
17. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
19. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
20. Основы спортивной тренировки.
21. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
22. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
23. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
24. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
25. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
26. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
27. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Написание, оформление и структура реферата

Реферат (от лат. *refereo* – докладываю) это самостоятельная научно- исследовательская работа, содержащая анализ различных взглядов на рассматриваемую проблему и раскрывающая ее суть.

Написание реферата направлено на проверку навыков студента в работе с литературой, оценку способности обобщать материал, выделять проблемы, делать собственные аргументированные выводы, а также умения оформлять работу согласно требованиям.

Структура реферата, как правило, включает, оглавление, введение, основную часть, заключение и список литературы.

Этапы написания реферата

– Выбор темы реферата. Выбор темы осуществляется на основании предложенного кафедрой перечня тем. Иногда допускается изменение студентом формулировки предлагаемой темы либо написание реферата по теме отсутствующей в перечне. В последних двух случаях, чаще всего, требуется согласование на кафедре.

– Рекомендуем отобрать несколько тем, а окончательно остановить свой выбор на теме, по которой доступны источники для написания реферата.

– Работа с литературой

На этом этапе подбираются источники для написания реферата. После их общего просмотра детально изучают и конспектируют разделы, относящиеся к теме реферата.

В процессе конспектирования важно записывать библиографические сведения источника и номера страниц, с которых были заимствованы мысли для последующего оформления ссылок на источники.

– Структура и план реферата

В План (от лат. *planum* – плоскость) представляет собой краткое изложение последовательности рассмотрения материала в работе. В завершённой работе план позволяет легко найти нужный раздел.

В зависимости от степени детализации план реферата может быть простым или развернутым.

Первоначальный план реферата рекомендуется составлять еще на стадии выбора темы. В процессе работы с литературой структура реферата может видоизменяться. При окончательном оформлении работы план сопровождают заголовком «Оглавление».

– Написание основных разделов реферата

На этом этапе подготовленные ранее материалы обрабатывают, включают в работу собственный анализ.

Затем располагают материал в соответствии с планом и формируют логические связки между элементами структуры реферата.

– Оформление реферата

После того как текст полностью написан, производят его окончательную читку и оформление реферата.

Структура реферата

Как правило, применяется ниже приведенная структура реферата. Исключение составляют некоторые работы небольшого объема, в которых разделение на структурные элементы нецелесообразно.

Титульный лист Оглавление

Оглавление располагают на следующей после титульного листа странице. Оно представляет собой структуру реферата с указанием наименований разделов и соответствующих им номеров страниц.

Введение

Во введении приводят сведения об актуальности темы и степени ее освещенности в литературе. Возможно включение и других пунктов.

Основная часть

Этот элемент структуры реферата может включать пункты (главы) и подпункты (параграфы) в рамках которых раскрывают тему и ее отдельные положения.

Заключение

Содержит краткое изложение основных рассмотренных в реферате вопросов, подведение итогов и выводы.

Список использованной литературы

Для написания реферата требуется 5-10 источников. Согласно правилам оформления реферата в список литературы включают не только цитированные источники, но и литературу, изученную при написании работы и упомянутую в тексте.

Приложения

В случае наличия приложений их приводят после списка литературы

Критерии оценки:

Оценка	Критерии
«Отлично»	содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата
«Хорошо»	содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата
«Удовлетворительно»	содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом реферат представляет собой достаточно самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, присутствуют единичные случаи фактов плагиата
«Неудовлетворительно»	содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой непереработанный текст другого автора (других авторов)

