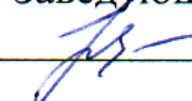


Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный аграрный университет»

Кафедра «Гуманитарные и естественнонаучные дисциплины»

УТВЕРЖДЕН
Заведующий кафедрой
 Пудовкина Н.В.

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

По дисциплине

БД.05 Физическая культура

Специальность: 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения

Квалификация: техник-технолог

Форма обучения: очная

Перечень результатов освоения дисциплины

должен знать:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

- знать особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- знать особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

- знать правила личной гигиены и закаливания организма.

должен уметь:

- уметь использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

- уметь использовать основные способы самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

- уметь использовать физические упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- уметь использовать основы технологий современных

Перечень вопросов для проведения устного опроса

Раздел 1. Легкая атлетика.

1. Как правильно дышать во время бега?
2. К каким дистанциям относится бег на 1500 метров?
3. Легкая атлетика олимпийский вид спорта?

Раздел 2. Гимнастика.

1. Что обозначает слово "гимнастика"?
2. Как называется передвижение по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук и ног?
3. Как называется способ, с помощью которого занимающиеся держатся за снаряд?

Раздел 3. Волейбол.

1. Размеры волейбольной площадки (м)?
2. Высота волейбольной сетки для женщин и для мужчин (м)?
3. Как выполняется переход команды на площадке?

Раздел 4. Баскетбол.

1. Размеры баскетбольной площадки?
2. Каким может быть фол игрока?
3. Может ли судья начать игру, если у одной из команд на площадке нет 5 игроков?

Раздел 5. Ручной мяч (Гандбол).

1. Сколько шагов может делать игрок с мячом?
2. На сколько минут каждая команда имеет право течение тайма взять тайм-аут?
3. Сколько игроков должно быть в начале игры в каждой команде?

Раздел 6. Футбол.

1. Часть игры в футбол?
2. Желтая карточка в футболе?
3. Как называют игрока, ведущего мяч?

Раздел 7. Атлетическая гимнастика.

1. Упражнения на развитие верхнего пресса?
2. Упражнения на развитие нижней грудной мышцы?
3. Упражнения на развитие бицепса бедра?

Критерии и шкала оценивания устного опроса

- оценка «*отлично*» выставляется если обучающийся глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике; лабораторные работы выполняет правильно, без ошибок, в установленные нормативом время.

- оценка «*хорошо*» выставляется если обучающийся твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; лабораторные работы выполняет правильно, без ошибок.

- оценка «*удовлетворительно*» выставляется если обучающийся знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; лабораторные работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы.

- оценка «*неудовлетворительно*» выставляется если обучающийся имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; лабораторные работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы.

Перечень рефератов

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.
5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
8. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Методика судейства в баскетболе.
12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
18. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
19. История развития волейбола в России.
20. История развития волейбола в регионе.
21. Методика судейства в волейболе.
22. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
24. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
25. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
26. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
27. Развитие физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).
28. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
29. История развития бадминтона в России.
30. Методика судейства в бадминтоне.
31. Техника игры в бадминтон.
32. Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
33. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
34. Развитие физических качеств средствами тенниса (на выбор обучающегося).

35. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.

36. Влияние тенниса на всестороннее развитие обучающихся.

Критерии оценивания реферата

Критерии	Показатели
1. Степень раскрытия темы 1-10 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
2. Обоснованность выбора произведений писателя (поэта) 1-10 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
3. Соблюдение требований к оформлению 1-10 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
4. Грамотность 1-10 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Оценивание реферата

Реферат оценивается по 5-балльной шкале:

36-40 баллов – «отлично»;

26-35 баллов – «хорошо»;

16-25 баллов – «удовлетворительно»;

менее 16 баллов – «неудовлетворительно».

Тестовые нормативы

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м	4,4	4,8	5,4	4,8	5,5	6,2
Бег 60м	8,4	9,0	9,8	9,6	10,4	11,0
Бег 100м	14,0	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5
Прыжки: в длину с места	240	220	190	190	165	145
С разбега	440	400	360	360	320	280
Бег 3000 м (юн) 2000м (дев)	14,00	15,00	16,00	10,30	11,30	12,30
Подтягивание (юн)	12	10	8			
Сгибание рук в упоре лежа (дев)				16	10	9
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	50	40	30	40	30	20
Наклон вперед из положения стоя	13	8	6	16	9	7

Критерии оценки на тестовые нормативы

При определении оценки знаний студентов преподаватель руководствуется следующими критериями:

На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем;
- Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение учебного года;
- Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на занятиях нормативы по физической культуре, для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями.

Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены преподавателем;

- Учащийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение учебного года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на занятиях нормативов по физической культуре для своего возраста;

- Учащийся выполняет все теоретические и другие задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;

- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены преподавателем;

- Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение учебного года;

- Учащийся частично выполняет все теоретические задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

На «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащиеся не имеют спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий, не выполняет требования техники безопасности;

- Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены преподавателем;

- Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;

Учащийся не выполняет теоретические или иные задания преподавателя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Перечень вопросов для проверки знаний

1. Строевые упражнения – это:

- а). совместные действия в строю;
- б). поточные комбинации;
- в). сочетания движениями различными частями тела;
- г). метания, лазания и т.д.

Ответ: а).

2. Назовите средства в гимнастике:

- а). упражнения;
- б). фитотерапия;
- в). препараты;
- г). процедуры.

Ответ: а).

3. Команда «Вольно!» относится к:

- а). строевым приемам;
- б). строевым перестроениям;
- в). строевым передвижениям;
- г). размыканиям, смыканиям.

Ответ: а).

4. Разновидности ходьбы и бега относят к:

- а). строевым передвижениям;
- б). строевым перестроениям;
- в). строевым приемам;
- г). смыканиям.

Ответ: а).

5. Движения «змейкой» относят к:

- а). строевым передвижениям;
- б). строевым перестроениям;
- в). строевым приемам;
- г). смыканиям.

Ответ: а).

6. Упражнения художественной гимнастики – это:

- а). упражнения без предметов;
- б). упражнения на снарядах;
- в). без предметов и с предметами;
- г). прикладные упражнения.

Ответ: в).

7. Средства в гимнастике – это:

- а). строевые упражнения;
- б). ОРУ;
- в). прыжки;
- г). прикладные упражнения.

Ответ: а); б); в); г).

8. Перестроение уступом относится к:

- а). строевым перестроениям;
- б). строевым передвижениям;
- в). строевым приемам;
- г). размыканиям.

Ответ: а).

9. Движения по кругу относят к:

- а). строевым передвижениям;
- б). строевым перестроениям;
- в). строевым приемам;
- г). смыканиям.

Ответ: а).

10. Акробатические упражнения – это:

- а). упражнения с лентой;
- б). упражнения на перекладине;
- в). прыжки и упражнения в балансировании;
- г). эстафеты.

Ответ: в).

11. Культура здоровья и безопасного образа жизни - это

Ответ: часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.

12. Здоровый образ жизни – это

Ответ: образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья.

13. Двигательная рекреация – это

Ответ: отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых).

14. Физическое здоровье человека – это:

Ответ: естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.

15. Наука о здоровом образе жизни называется:

Ответ: валеологией.

16. Физическое воспитание – это

Ответ: педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.

17. Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО:

Ответ: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

18. Физическая культура – это

Ответ: часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности.

19. Здоровье – это

Ответ: полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

20. Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:

Ответ: производственной гимнастикой.

21. Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется:

Ответ: дневником самоконтроля.

22. Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется:

Ответ: Профессионально-прикладная.

23. Перечислить последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:

Ответ: ВИЧ/СПИД; физическая и психологическая зависимость; нарушение работы всех внутренних органов и систем.

24. Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:

Ответ: культуры питания; культуры движения; культуры безопасного поведения; культуры эмоций; культуры труда и отдыха.

25. Физические упражнения влияют на:

Ответ: улучшение состояния сердечно-сосудистой системы; повышение умственной работоспособности; улучшение состояние дыхательной системы.

26. Для оценки состояния дыхательной системы используются:

Ответ: проба Штанге.

27. К основным задачам физического воспитания относятся:

Ответ: оздоровительные, образовательные, воспитательные.

28. Человек не ведет здоровый образ жизни, если:

Ответ: занимается физической культурой и имеет вредные привычки; имеет компьютерную зависимость.

29. Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека:

Ответ: риск возникновения инфарктов миокарда; разрушение клеток мозга; физическая и психологическая зависимость.

30. При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:

Ответ: состояние здоровья.