

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО:

На заседании методического совета
Протокол № 5 от 30.05.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОАНО «НИК»
Г.Г. Аминова
Приказ №134-7/1 от 31.08.2022г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
обучающихся по учебной дисциплине
БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование»
по программе базовой подготовки
на базе основного общего образования;
форма обучения – очная; очно-заочная; заочная
Квалификация выпускника – программист

г. Махачкала-2022

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 года, № 413 (с изменениями от 29.07.2017).

Квалификация выпускника – программист

Организация-разработчик: ПОАНО «Национальный инновационный колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1 | Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине | 4 |
| 1.1 | Вопросы для самоконтроля | 4 |
| 1.2 | Тест для самоконтроля..... | 5 |
| 1.3 | Задания для контрольных работ..... | 6 |
| 1.4 | Примерные темы рефератов | 7 |
| 1.5 | Примерные темы курсовых работ (проектов) | 8 |
| 1.6 | Примерные вопросы для подготовки к зачету | 8 |

1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

1.1 Вопросы для самоконтроля

Критерии оценивания

Оценка «отлично» ставится в том случае, если обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания.

1. Массовый спорт и спорт высоких достижений, их цели и задачи.
2. Спортивная классификация.
3. Студенческий спорт.
4. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов.
5. Олимпийские игры и универсиады.
6. Общественные студенческие спортивные организации.
7. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. Гигиена самостоятельных занятий.
10. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
11. Участие в спортивных соревнованиях.
12. Изменение функционирования организма под воздействием физических

упражнений.

13. Значение физических упражнений в формировании обмена веществ, развитии сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма в период его формирования и становления.

14. Капиллярная система как критерий умственной и физической работоспособности человека.

15. Физическая культура личности.

16. Деятельная сущность физической культуры и спорта в различных сферах жизни.

17. Ценности физической культуры.

18. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

19. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды

20. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

21. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.

22. Физическая культура личности.

23. Деятельная сущность физической культуры и спорта в различных сферах жизни.

24. Ценности физической культуры.

25. Физическая культура как учебная дисциплина профессионального образования и целостного развития личности.

26. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

1.2 Тест для самоконтроля

Критерии оценивания

Оценка 5 (отлично) выставляется в случае, если студент ответил на более 85% вопросов, тем самым показав продвинутый уровень овладения формируемыми компетенциями.

Оценка 4 (хорошо) выставляется в случае, если студент ответил на более 75% вопросов, тем самым продемонстрировав базовый уровень овладения формируемыми компетенциями.

Оценка 3 (удовлетворительно) выставляется в случае, если студент ответил на более 50% вопросов, тем самым продемонстрировав удовлетворительный уровень овладения формируемыми компетенциями.

Оценка 2 (неудовлетворительно) выставляется в случае, если студент ответил менее чем на 50% вопросов, тем самым продемонстрировав неудовлетворительный уровень овладения формируемыми компетенциями.

Проведение тестового контроля выполняется на основе нормативов.

Таблица 2 – нормативы для тестового контроля

| Физические способности | Характеристика направленности тестов | Оценка | | | | | |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----------|-----------|--------|-----------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | удовлет. | хорошо | отлично | удовлет. | хорошо | отлично |
| Силовые способности | Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз за 1 мин | 59 и ниже | 60-69 | 70 и выше | 49 и ниже | 50-59 | 60 и выше |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 5 и ниже | 9-12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12-14 | 20 и выше |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (Ю), на низкой перекладине из вися лежа (Д), кол-во раз | 4 и ниже | 8-9 | 11 и выше | 6 и ниже | 13-15 | 18 и выше |

1.3 Задания для контрольных работ

По данной дисциплине написание контрольных работ учебным процессом не предусмотрено.

1.4 Примерные темы рефератов

Критерии оценивания

Оценка «отлично» ставится в том случае, если обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания.

1. Государственные установления по физической культуре и спорту.
2. Современные взгляды на роль физической культуры в оздоровлении студенческой молодежи.
3. Технология планирования учебного процесса по физической культуре в учреждениях начального (среднего) профессионального образования.
4. Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями студентов специальной медицинской группы.
5. Средства физической культуры в повышении умственной работоспособности студентов.
6. Методические основы профессионально-прикладной физической подготовки в учреждениях начального (среднего) профессионального образования.
7. Комплексный контроль процесса физического воспитания и самовоспитания студентов.
8. Физическая активность и образ жизни студенческой молодежи.
9. Современные оздоровительные системы физических упражнений.

10. История физической культуры и спорта.
11. Физиологические основы формирования двигательного действия. Этапы формирования двигательных действий.
12. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
13. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
14. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

1.5 Примерные темы курсовых работ (проектов)

По данной дисциплине написание курсовых работ (проектов) учебным планом не предусмотрено.

1.6 Примерные вопросы для подготовки к зачету

Критерии оценивания

Оценка «отлично» ставится в том случае, если обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания.

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – в упоре лежа с

опорой на колени).

2. Подтягивание на перекладине (юноши).

3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые.

4. Прыжки в длину с места.

5. Челночный бег 100 м.

6. Бег: юноши – 2 км, девушки – 1 км (без учета времени).

7. Тест Купера (12-минутное передвижение).

8. Бег на лыжах: юноши – 2 км, девушки – 1 км (без учета времени).

9. Упражнения с мячом.

10. Упражнения на гибкость.

11. Упражнения со скакалкой.

12. Упражнения при игровых действиях в бадминтон.

Практическая часть оценивается в соответствии с таблицей 1.

Примечание: в исключительных случаях по представлению преподавателя учебной группы решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях. Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья