

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Р. ГАМЗАТОВА»
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
КАФЕДРА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Квалификация: Оператор информационных систем и ресурсов

Срок обучения по ОП: 10 мес. (очное обучение)

Форма обучения: очная

Образовательный стандарт (ФГОС) № 974 от 11.11.2022

Махачкала 2026

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины должно способствовать формированию общих компетенций:

- ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

Код умения	Название умения
ОК 04.	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
ОК 06.	Умения: описывать значимость своей профессии; применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07.	Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии; осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.
ОК 08.	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

Код знания	Название знания
ОК 04.	Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 06.	Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 07.	Знания: правила экологической безопасности при ведении

	профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения; принципы бережливого производства; основные направления изменения климатических условий региона.
ОК 08.	Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики Перенапряжения

ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ

Формы текущего контроля по междисциплинарному курсу:

- устный опрос (фронтальный, индивидуальный, комбинированный);
- тестирование (письменное или компьютерное);
- письменная проверка (ответы на вопросы, решение задач и примеров, составление тезисов, рефератов, выполнение схем, выполнение заданий для самостоятельной работы и др.);
- практическая проверка (при проведении практических и лабораторных занятий);
- самоконтроль и взаимопроверка.

Возможны и другие формы текущего контроля успеваемости, в том числе инновационные на основе информационно-коммуникационных технологий.

Преподаватель на одном учебном занятии может использовать одну или несколько форм текущего контроля.

Оценка практического курса дисциплины «Физическая культура» осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: тестирование, выполнение контрольных нормативов, защита комплекса упражнений, контрольные задания. Оценка практического курса дисциплины «Физическая культура» предусматривает использование накопительной системы оценивания:

- текущий контроль – оценки за месяц;
 - промежуточный контроль – дифференцированный зачет.
- Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке (текущая аттестация):
- оценка «отлично» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
 - оценка «хорошо» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
 - оценка «удовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
 - оценка «неудовлетворительно» - выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами.

В результате усвоения учебной дисциплины обучающийся должен:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- оздоровительные системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№	Наименование темы	ОК	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
1	2	4	5	6
1.	Основная гимнастика (обязательный вид)	ОК 1.4.8	Устный опрос индивидуальный опрос.	Зачет
2.	Спортивная гимнастика		Устный опрос индивидуальный опрос.	
3.	Акробатика		индивидуальный опрос	
4.	Аэробика	ОК 1.4.8		
5.	Атлетическая гимнастика	ОК 1.4.8	индивидуальный опрос	
6.	Футбол	ОК 1.4.8	индивидуальный опрос	
7.	Баскетбол		индивидуальный опрос	
8.	Волейбол		индивидуальный опрос	
9.	Бадминтон	ОК 1.4.8	Индивидуальный, групповой	
10.	Теннис		Индивидуальный, групповой	
11.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники высокого и низкого старта.	ОК 1-9	Индивидуальный, групповой	
12.	Совершенствование техники бега на 100 м Эстафетный бег 4X100 метров		Индивидуальный, групповой	
13.	Стойка и перемещение волейболиста. Совершенствование подачи мяча		Индивидуальный, групповой	

14.	Прием и передача мяча. Прием мяча после подачи. Отработка полученных навыков.		Индивидуальный, групповой	
15.	Правила игры. СРУ на развитие скоростно- силовых качеств.	ОК 1.3, ОК 1.6	Индивидуальный, групповой	
16.	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.		Индивидуальный, групповой	
17.	Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой. Ведение мяча.		Индивидуальный, групповой	
18.	Отработка тактических приемов в ходе игры.		Индивидуальный, групповой	
19.	Правила игры настольный теннис. Совершенствование техники владения ракеткой		Индивидуальный, групповой	
20.	Выполнение и прием Подач. Отработка полученных навыков в ходе игры	ОК 1-9	Индивидуальный, групповой	
21.	Промежуточная аттестация по предмету		Устный опрос, тестирование	

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Типовые задания для оценки знаний и умений

Задание для устного опроса по темам

Тестовые вопросы

Тема 1. Физическая культура и спорт России.

1. Охарактеризуйте систему физического воспитания в Российской Федерации.
2. Перечислите основные средства и методы физического воспитания.
3. Дайте характеристику основным физическим качествам: сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота.
4. Перечислите основные компоненты физической культуры: ценностные и деятельностные.
5. Дайте определение понятию «физическое совершенствование». Назовите основные критерии физического совершенствования.
6. Перечислите цифровые технологии в области физической культуры и спорта.
7. Назовите основные направления цифровой трансформации физической культуры и спорта РФ.
8. Назовите функции физической культуры. Какова роль спортивных студенческих клубов?
9. Назовите основные проекты АССК (Ассоциация спортивных студенческих клубов) России.
10. Какое значение имеет цифровизация для дальнейшего развития физической культуры и спорта?

Тестовые вопросы

ВАРИАНТЫ ТЕСТА №1 И КЛЮЧИ К ВАРИАНТАМ ТЕСТА

Вариант № 1

1. Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований?
а — низкий старт;
б — высокий старт;
в — вид старта по желанию бегуна
2. Каждой команде во время игры сколько предоставлено передач или ударов для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке) в волейболе?
а — 2;
б — 4;
в — 3;
г — 5.
3. Пять олимпийских колец символизируют:
а — пять принципов олимпийского движения;
б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека

4. Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?
- а. Америка;
 - б. Финляндия;
 - в. Германия;
 - г. Россия.
5. С чего начинается игра в баскетболе?
- а) со времени, указанного в расписании игр
 - б) с начала разминки
 - в) с приветствия команд
 - г) спорным броском в центральном круге.
6. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:
- а — в Олимпии;
 - б — в Спарте;
 - в — в Афинах
7. Назовите размеры волейбольной площадки:
- а. 6м х 9м;
 - б. 6м х 12м;
 - в. 9м х 12м;
 - г. 9м х 18м.
8. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?
- а) с низкого старта;
 - в) с хода;
 - б) с высокого старта;
 - г) с опорой на одну руку.
9. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?
- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
 - б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
 - в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.
10. Что является древнейшей формой организации физической культуры?
- а) игры
 - б) единоборство
 - в) бег
 - г) соревнования на колесницах
11. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:
- а — физическую и интеллектуальную активность;
 - б — регулярное обращение к врачу;
 - в — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;

г —рациональное питание и закаливание.

12. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) толкают
- б) бросают
- в) метают
- г) запускают

13. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

- а) старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование.
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) набор скорости, финиш;
- г) старт, разгон, финиширование;

14. Действующий президент МОК:

- а. Томас Бах
- б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
- в. Граф Жак Роже;
- г. Барон Пьер де Кубертен

15. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

16. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. сохранение и улучшение здоровья людей;
- б. развитие физических качеств людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

17. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а -«с разбега»;
- б -«перешагиванием»;
- в -«перекатом»;
- г -«ножницами».

18. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

- а) лавровый венок
- б) венок из ветвей оливкового дерева;
- в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
- г) звание почётного гражданина;

19. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

- а) согнув ноги;
- в) согнувшись;

- б) прогнувшись;
- г) ножницы.

Вариант № 2

1. Какая страна является Родиной Олимпийских игр:
 - а — Греция;
 - б — Китай;
 - в — Рим;
 - г — Египет

2. Наша знаменитая российская прыгунья в высоту с шестом?
 - А) Анфиса Чехова
 - Б) Елена Исинбаева
 - В) Ольга Бузова

3. Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?
 - а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
 - б) в 1976 году в Сочи
 - в) в 1980 году в Москве
 - г) пока еще не проводились

4. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?
 - а) ходьбу и бег;
 - в) многоборье.
 - б) прыжки и метания;
 - г) опорные прыжки;

5. Назовите основные физические качества человека:
 - а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
 - б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
 - в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
 - г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

6. Какую обувь используют спортсмены –бегуны?
 - А) кроссовки
 - Б) шиповки
 - В) кеды

7. Что такое кросс?
 - а) бег с ускорением
 - б) бег по искусственной дорожке стадиона
 - в) бег по пересеченной местности
 - г) разбег перед прыжком

8. Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?
 - а) предварительного вращения;
 - в) скачка;

- б) разбега;
- г) прыжка.

9. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 4

10. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

11. Что является одним из основных физических качеств?

- а) внимание
- б) работоспособность
- в) сила
- г) здоровье

12. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

- а —3 минуты;
- б —7 минут;
- в —5 минут;
- г —10 минут.

13. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

- а —гимнастикой;
- б —соревнованием;
- в —видом спорта.

14. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора?

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) результат засчитывается;
- в) попытка засчитывается, а результат нет;
- г) спортсмен снимается с соревнований.

15. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- а —антропометрическими показателями;
- б —росто-весовыми показателями, физической подготовленностью;
- в —телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья

16. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) метают
- б) бросают
- в) толкают
- г) запускают

17. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...

- а. В. Алексеев;
- б. В. Иванов;
- в. н. Орлов;
- г. Н. Панин-Коломенкин.

18. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

- а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;
- б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;
- в. ожидается команда «марш»;
- г. поворот осуществляется в произвольном направлении.

19 Первое участие спортсменов из СССР на Олимпийских играх?

- А) 1952
- Б) 1956
- В) 1960

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОМУ КУРСУ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Вопросы к зачёту

1. Базовые понятие физической культуры: основные компоненты.
2. Гуманитарная значимость физической культуры.
3. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: органов пищеварения, органов дыхания.
4. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: сердечно-сосудистой системы и т.д.
5. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
6. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния дыхательной системы.
7. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния нервной системы.
8. Методические принципы и методы физического воспитания.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Основы социологии физической культуры и спорта.
11. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей.
12. Профилактика травматизма, острые патологические состояния и оказание первой доврачебной помощи.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной, средства

физической культуры в регулировании работоспособности.

14. Роль спорта в формировании общественного поведения молодежи.
15. Содержание физического воспитания студенческой молодежи (мотивационно – ценностные компоненты физической культуры).
16. Социально-биологические основы физической культуры.
17. Уровень здоровья людей в современных условиях: основные компоненты.
18. Физическая культура и спорт в решении социологических проблем.
19. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
20. Физическая культура и стресс.
21. Физическая культура работников умственного труда.
22. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: выносливость.
23. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: сила.
24. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: гибкость.
25. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: ловкость.
26. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: быстрота.
27. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития.
28. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: новорожденного и грудного возраста.
29. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: дошкольного и школьного возраста.
30. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: младшего школьного и старшего школьного возраста.
31. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: юношеского и зрелого возраста.
32. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: пожилого и старческого возраста.
33. Формирование личности под воздействием занятиями физической культуры и спортом в период: младшего школьного и старшего школьного возраста.
34. Формирование личности под воздействием занятиями физической культуры и спортом в период: юношеского и зрелого возраста.
35. Характеристика профессиональной деятельности и задачи профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СТУДЕНТА НА ДЗАЧЕТЕ С ОЦЕНКОЙ

Оценка выводится из оценок за выполнение каждого из вопросов билета и является их средним арифметическим.

ОЦЕНКА 5 «отлично»:

Выставляется обучающемуся, обнаружившему всестороннее знание учебнопрограммного материала, умение свободно выполнять практические задания, приближенные к будущей профессиональной деятельности, освоившему основную литературу и знакомому с дополнительной литературой, рекомендованной программой профессионального модуля, усвоившему взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой специальности, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

ОЦЕНКА 4 «хорошо»:

Выставляется обучающемуся, обнаружившему полное знание учебнопрограммного материала, успешно выполнившего практические задания, приближенные к будущей профессиональной деятельности в стандартных ситуациях, усвоившему основную рекомендованную литературу, показавшему достаточный уровень знаний по дисциплине, способному к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности. Содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

ОЦЕНКА 3 «удовлетворительно»:

Выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебнопрограммного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой, обладающему необходимыми знаниями, но допустившему неточности в определении понятий и применении знаний для решения профессиональных задач, но не умеющему обосновать свои рассуждения.

ОЦЕНКА 2 «неудовлетворительно»:

Выставляется обучающемуся, не продемонстрировавшему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основные печатные и электронные издания:

1. Конеева, Е.В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2021. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021.

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443- 9.

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С.

Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>

Перечень интернет-ресурсов:

1. Единая коллекции цифровых образовательных ресурсов: [сайт] - URL: <http://www.schoolcollection.edu.ru>

2. Общедоступная мультязычная универсальная интернет-энциклопедия: [сайт] - URL: Режим доступа: <http://www.wikipedia.org>(дата обращения: 05.05.2023). – Текст: электронный.
3. Федеральный портал "Российское образование": [сайт]-URL: <http://www.edu.ru>
4. Научная электронная библиотека (НЭБ): [сайт]-URL: <http://www.elibrary.ru>
5. КиберЛенинка: [сайт]-URL: <http://cyberleninka.ru>
6. Словари и энциклопедии: [сайт]-URL: <http://dic.academic.ru>

КЛЮЧИ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Вариант 1

<i>№ Вопросы - Ответ</i>	<i>№ Вопросы - Ответ</i>	<i>№ Вопросы - Ответ</i>	<i>№ Вопросы - Ответ</i>	<i>№ Вопросы - Ответ</i>
1 - Б	5 - Г	9 - В	13 - Г	17 - Г
2 - В	6 - А	10 - Г	14 - Г	18 - Б
3 - В	7 - Г	11 - В	15 - Г	19 - Б
4 - Г	8 - Б	12 - В	16 - Б	

Вариант 2

1 - В	5 - А	9 - А	13 - Б	17 - Г
2 - Б	6 - В	10 - В	14 - В	18 - Б
3 - В	7 - В	11 - В	15 - А	19 - А
4 - Б	8 - А	12 - В	16 - В	

КЛЮЧИ К ОТКРЫТЫМ ЗАДАНИЯМ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Типовые задания для оценки знаний и умений

Задание для устного опроса по темам

Тема 1. Физическая культура и спорт России.

1. Охарактеризуйте систему физического воспитания в Российской Федерации.

Ответ. Цель физического воспитания в Российской Федерации — содействие воспитанию здорового, всесторонне физически подготовленного человека, способного к долголетней эффективной личной и профессиональной жизнедеятельности.

Задачи физического воспитания:

Оздоровительные: укрепление здоровья занимающихся физическими упражнениями, гармоничное развитие физических качеств, совершенствование телосложения.

Образовательные: передача и усвоение специальных знаний в сфере физической культуры и спорта, создание жизненно важного фонда двигательных умений и навыков, формирование интереса, потребности и привычки регулярно заниматься физическими упражнениями.

Воспитательные: воспитание позитивных качеств личности в ходе занятий физической активностью.

Правовые основы системы физического воспитания в РФ определяются законами РФ о физической культуре и спорте.

2. Перечислите основные средства и методы физического воспитания.

Ответ. К средствам физического воспитания относятся:

Гигиенические факторы: режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания, гигиена одежды, обуви, участка, групповой комнаты, зала, физкультурных снарядов и пособий.

Естественные силы природы: солнце, воздух, вода.

Физические упражнения. Основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего

развития личности ребёнка, профилактики и коррекции психофизического состояния организма.

Методы физического воспитания:

Специфические: методы строго регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод.

Общепедагогические: словесные методы; методы наглядного восприятия.

3. Дайте характеристику основным физическим качествам: сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота.

Ответ. Основные физические качества:

- Сила — способность человека преодолевать внешние сопротивления или противодействовать им за счёт мышечных напряжений.
- Быстрота — качество, которое позволяет выполнять движения с максимальной частотой (скоростью) за минимальное короткое время без утомления.
- Гибкость — зависит от состояния позвоночника, суставов, связок и эластичности мышц. Развивается при физических упражнениях с большой амплитудой.
- Выносливость — позволяет человеку очень долго осуществлять какую-либо деятельность без снижения её эффективности.
- Ловкость — позволяет человеку очень быстро ориентироваться в пространстве, овладевать повышенными движениями, перестраиваться в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой.

4. Перечислите основные компоненты физической культуры: ценностные и деятельностные.

Ответ. Перечислены следующие ценности физической культуры:

- Интеллектуальные: знания о методах и средствах развития физического потенциала человека.
- Двигательные: лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.
- Технологические: комплексы методических руководств, практических рекомендаций, методики оздоровительной и спортивной тренировки, формы организации физической активности, её ресурсного обеспечения.
- Интенционные: сформированность общественного мнения, престижность физической культуры в обществе.
- Мобилизационные: способность к рациональной организации бюджета времени.

5. Дайте определение понятию «физическое совершенствование». Назовите основные критерии физического совершенствования.

Ответ. Физическое совершенство — это состояние организма, выражающее высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

К показателям физического совершенства относятся:

- Высокий уровень здоровья.
- Физическая подготовленность (высокий уровень развития двигательных качеств — силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости; а также функциональных возможностей основных кислородтранспортных систем организма — сердечно-сосудистой и дыхательной).
- Творческое долголетие.

Физическое совершенствование — это процесс физического образования и воспитания с более высокими требованиями к результатам, чем, например, просто физическая подготовка.

6. Перечислите цифровые технологии в области физической культуры и спорта.

Ответ. Перечислены следующие цифровые технологии, используемые в сфере физической культуры и спорта:

- Цифровые программы оценки результативности обучения.
- Цифровые многоцелевые обучающие системы.
- Цифровые мультимедийные презентации.
- Различные базы данных образовательного назначения.
- Образовательные ресурсы, подготовленные для размещения в Интернете.
- Курсы для онлайн и сетевые технологии.
- Цифровые видеофильмы и видеоуроки.
- Мобильные приложения.

В организации спортивно-оздоровительной деятельности цифровые технологии используются в следующих направлениях:

- Спортивная тренировка.
- Организация и проведение спортивных соревнований.
- Оздоровительная физическая культура и фитнес.
- Диагностика функциональных систем организма.
- Психодиагностика в спорте.
- Мониторинг физического состояния и здоровья занимающихся физической культурой и спортом.
- Создание информационно-методического обеспечения в спортивных организациях и оздоровительных центрах.

7. Назовите основные направления цифровой трансформации физической культуры и спорта РФ.

Ответ. Опыт реализации цифровой трансформации в сфере физической культуры и спорта позволил выделить следующие направления: система подготовки и переподготовки специалистов о физической культуре и спорту (бакалавриат, магистратура, аспирантура), а также различные варианты повышения квалификации; система подготовки спортсменов по различным видам спорта (спортивная тренировка); организация и проведение спортивных соревнований; организация деятельности фитнес-клубов и оздоровительных центров.

8. Назовите функции физической культуры. Какова роль спортивных студенческих клубов?

Ответ. Спортивные студенческие клубы — это общественные организации, направленные на оздоровление и физическое развитие студентов и других участников.

Их деятельность направлена на:

- Организацию спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий на территории университета для вовлечения большего количества студентов, аспирантов и преподавателей в занятия спортом.
- Организацию и поддержку различных спортивных секций при вузе.
- Ведение и представительство студенческих спортивных команд на межвузовском и международном уровнях.
- Активную пропаганду здорового образа жизни, физической культуры и спорта.
- Воспитание психофизических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья за счёт снижения заболеваемости.

9. Назовите основные проекты АССК (Ассоциация спортивных студенческих клубов) России.

Ответ. Основные проекты Ассоциации студенческих спортивных клубов России (АССК России):

- Чемпионат АССК России.
- Образовательный проект и конкурс «АССК.pro».

- Всероссийский клубный турнир АССК России.
- Всероссийский фестиваль студенческого спорта «АССК.Фест».
- Всероссийский форум студенческих спортивных клубов.
- Всероссийский конкурс «Лучший студенческий спортивный клуб».
- «Битва болельщиков».
- Всероссийский зимний фестиваль массового спорта АССК России.
- Всероссийский студенческий фестиваль «Спортивная студенческая ночь».

10. Какое значение имеет цифровизация для дальнейшего развития физической культуры и спорта?

Ответ. Цифровизация имеет следующее значение для развития физической культуры и спорта:

- Создание единой открытой цифровой экосистемы, объединяющей органы власти, спортивные федерации, спортивные школы, тренеров, спортсменов и родителей.
- Формирование цифрового профиля каждого спортсмена, который включает человека в национальный спортивный рейтинг. Это устраняет необходимость многократного ввода и верификации персональных данных, упрощает составление отчетов и обеспечивает прозрачность статистической информации.
- Повышение эффективности и скорости принятия управленческих решений с использованием цифровых технологий.
- Формирование единого плана спортивных соревнований, присвоения спортивных разрядов и званий, механизма записи в спортивные организации.