

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«Мурманский арктический университет»

(ФГАОУ ВО «МАУ»)

Комплект контрольно-оценочных средств

по учебной дисциплине «Физическая культура»

специальности 21.02.19 Землеустройство

базовой подготовки

Мурманск

2024

1.1. Общие сведения

Комплект контрольно-оценочных средств (КОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура основной профессиональной образовательной программы по специальности 21.02.19 Землеустройство.

1.2. Перечень формируемых знаний, умений и компетенций

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности следующими компетенциями:

общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

профессиональные компетенции:

ПК ...

Контрольно-оценочные средства включают контрольные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации.

Итоговой формой аттестации по учебной дисциплине является **зачет, дифференцированный зачет**

Студенты допускаются к **зачету, дифференцированному зачету** при наличии результатов текущей аттестации, предусмотренных учебным планом соответствующего семестра.

1.3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

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

| Раздел Тема | Показатели оценки результата | Форма проверки |
|------------------------------|--|--|
| Раздел 1 Теоретический | <u>Умеет.</u> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <u>Знает.</u> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - основы здорового образа жизни. | Индивидуальный опрос Подготовка докладов, презентаций и рефератов |
| Раздел 2 практический | | |
| Тема 2.1 Легкая атлетика. | <u>Знает.</u> Классификацию видов легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на совершенствование кардио-респираторной, нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Правила соревнований по изучаемым видам. <u>Умеет.</u> Выполнять технику бега на короткие дистанции, специальные упражнения бегуна, переменный, повторный, челночный, эстафетный бег, бег в равномерном и переменном темпе, кросс, контрольные нормативы, | Выполнение контрольных нормативов |
| Тема 2.2 Спортивные игры | <u>Знает.</u> Краткую историю и характеристику изучаемых видов спортивных игр. Влияние занятий спортивными играми на развитие отдельных физических качеств студентов и повышение эмоционального фона занятий. Личную гигиену, профилактику травматизма. Как подготовить места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований. | Выполнение контрольных нормативов |
| Баскетбол | <u>Умеет.</u> Владеет навыками: - техники игры в нападении - техники игры в защите - элементов и тактики игры в нападении - элементов тактики игры в защите | Выполнение контрольных нормативов |

| | | |
|--|---|-----------------------------------|
| | - игры в баскетбол и стритбол | |
| Волейбол | <p><u>Умеет.</u> Владеет навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники владения мячом - различных стоек и перемещений - тактики игры в защите и нападении - индивидуальных, групповых и командных действий <p>- вести тренировки и двухстороннюю игру.</p> | Выполнение контрольных нормативов |
| Тема 2.3 Лыжная подготовка | <p><u>Знает.</u> Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта, санитарно-гигиенические требования. Правила подбора инвентаря, подготовка лыж к занятиям. Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Правила организации и проведения соревнований.</p> <p><u>Умеет.</u> Владеет навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники классических лыжных ходов, спусков, поворотов, торможений. - перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные и обратно. - преодоления подъемов и препятствий. - конькового хода - элементами тактики лыжных гонок. | Выполнение контрольных нормативов |
| Тема 3.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка | <p><u>Знает.</u> Профессионально важные психофизические качества и двигательные навыки; профилактику неблагоприятного воздействия условий труда, гипоксии, гиподинамии, загазованности, вынужденной рабочей позы, укачивания, вестибулярной устойчивости и т.п.</p> <p><u>Умеет.</u> Применять упражнения из раздела легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр, атлетической гимнастики, направленных на развитие двигательных умений и навыков, быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, общей и силовой выносливости, концентрации и переключения внимания, оперативного мышления, смелости, выдержки и других профессионально важных качеств и прикладных навыков, разностороннее закаливание организма.</p> | тестирование |

1.4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине

1.5. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения:

- практических занятий,
- тестирования,
- опросов,
- выполнения студентами самостоятельной работы, индивидуальных заданий и т.д.

Тестирование направлено на проверку владения терминологическим аппаратом и конкретными знаниями в области по дисциплине. Тестирование занимает часть учебного занятия (10-30 минут), правильность решения разбирается на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

Практические занятия проводятся в часы, выделенные учебным планом для отработки практических навыков освоения компетенциями, и предполагают аттестацию всех обучающихся за каждое занятие.

Собеседование посредством использования устного опроса на занятии позволяет выяснить объем знаний студента по определенной теме, разделу, проблеме.

Доклад, сообщение является продуктом самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

Продуктом самостоятельной работы студента, является и реферат, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Примерная тематика дискуссий

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
1. Основы здорового образа жизни обучающегося.
2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
3. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.
4. Особенности и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями для студенческой молодежи.

Примерная тематика рефератов

для студентов специально-медицинской группы и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре.

1. Средства и методы спортивной тренировки.
2. Закономерности спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям; единство общей и специальной физической подготовки; непрерывность тренировочного процесса.
3. Закономерности спортивной тренировки: постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований; волнообразное изменение тренировочных нагрузок; цикличность тренировочного процесса.
4. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Современные популярные системы физических упражнений.
6. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: сила.
7. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: быстрота.
8. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: выносливость.
9. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: ловкость и гибкость.
10. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
11. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
12. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
13. Общие основы лечебной физической культуры.
14. ЛФК при заболеваниях органов дыхания
15. ЛФК при заболеваниях суставов.
16. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.
17. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.
18. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.
19. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году. Профилактика утомления средствами физической культуры.
20. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
21. Организация, формы и средства ППФП.
22. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
23. Цель и задачи производственной физической культуры.
24. Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

25. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
26. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.
27. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФП.
28. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
29. Круговая тренировка в домашних условиях.
30. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)
31. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
32. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.
33. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.
34. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Темы докладов, сообщений, презентаций для основной группы.

1. Содержание учебного материала и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.
2. Здоровый образ жизни и факторы положительного влияния занятий физической культурой на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
3. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4. Олимпийские игры древности.
5. Современные Олимпийские игры.
6. Выступления спортсменов России и СССР на олимпиадах. Игры олимпиад в нашей Стране.
7. Организм человека, функциональные системы.
8. Основные понятия саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, биоритмы, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия и гипоксия.
9. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО — его цели, задачи, пути реализации.
10. Комплекс ГТО — его история и современное развитие. Советский этап развития 1931 — 1991 годы.
11. Необходимость возрождения традиции. Цели и задачи комплекса, его структура, нормативная база.
12. Общая и специальная физическая подготовка.
13. Физические способности (качества) сенситивность их развития, двигательные умения и навыки.
14. Учебно-тренировочные занятия, их объём и интенсивность, разминка, вработывание.
15. Методические принципы, средства, методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.
16. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
17. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

18. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
19. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
20. Основные педагогические закономерности спортивной тренировки.
21. Построение спортивной тренировки; особенности тренировки в юношеском возрасте.
22. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
23. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
24. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
25. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
26. Коррекция фигуры.
27. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.
28. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.
29. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО.
30. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.
31. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся.
32. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
33. Профессиограмма специалиста; прикладные психофизические качества и специальные знания; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта личная и социально - экономическая необходимость специальной психофизической подготовке к труду.
34. Цели и задачи ППФП. Средства и методика направленного формирования профессионально - важных двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально-важных физических и психических качеств, прикладная значимость некоторых видов спорта, отдельных комплексов упражнений для ППФП.

Легкая атлетика.
35. Классификация видов легкой атлетики.
36. Влияние занятий легкой атлетикой на совершенствование кардио-респираторной, нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата.
37. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Правила соревнований по изучаемым видам.
38. Совершенствование в технике бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна:
39. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Спортивные игры (по выбору).
40. Краткая история и характеристика изучаемых видов спортивных игр.
41. Влияние занятий спортивными играми на развитие отдельных физических качеств студентов и повышение эмоционального фона занятий.

42. Личная гигиена, одежда, обувь, профилактика травматизма. Места занятий, оборудование, инвентарь.
43. Правила соревнований по видам.
Баскетбол.
44. Техника игры в нападении.
45. Техника игры в защите.
46. Элементы тактики игры в нападении.
47. Правила соревнований.
Волейбол.
48. Техника игры в нападении.
49. Техника защиты.
50. Правила соревнований.
51. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.
Лыжная подготовка.
52. Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта, санитарно-гигиенические требования.
53. Правила подбора инвентаря, подготовка лыж к занятиям. Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.
54. Первая помощь при травмах и обморожениях.
55. Правила организации и проведения соревнований.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
56. Профессионально важные психофизические качества и двигательные навыки;
57. Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда, гипоксии, гиподинамии, загазованности, вынужденной рабочей позы, укачивания, вестибулярной устойчивости и т.п.
58. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях ППФП.

Критерии оценки устных ответов студентов:

1. **Оценка «отлично» (5 баллов)** ставится студенту за правильный, полный и глубокий ответ на вопрос. Ответ студента на вопрос должен быть полным и развернутым, ни в коем случае не зачитываться дословно, содержать четкие формулировки всех определений, касающихся указанного вопроса, подтверждаться фактическими примерами. Такой ответ должен продемонстрировать знание студентом материала лекций, базового учебника и дополнительной литературы. Оценка «отлично» выставляется только при полных ответах на все основные и дополнительные вопросы.

2. **Оценка «хорошо» (4 балла)** ставится студенту за правильный и полный ответ на вопрос. Ответ студента на вопрос должен быть полным, ни в коем случае не зачитываться дословно, содержать четкие формулировки всех определений, непосредственно касающихся указанного вопроса, подтверждаться фактическими примерами. Такой ответ должен продемонстрировать знание студентом материала лекций и базового учебника. Оценка «хорошо» (4 балла) выставляется только при правильных и полных ответах на все основные вопросы. Допускается неполный ответ по одному из дополнительных вопросов.

3. **Оценка «удовлетворительно» (3 балла)** ставится студенту за правильный, но не полный ответ на вопрос преподавателя или билета. Ответ студента на вопрос может быть не полным, содержать нечеткие формулировки определений, прямо касающихся указанного вопроса, неуверенно подтверждаться фактическими примерами. Он ни в коем случае не должен зачитываться дословно. Такой ответ демонстрирует знание студентом только материала лекций. Оценка «удовлетворительно» (3 балла) выставляется только при

правильных, но неполных, частичных ответах на все основные вопросы. Допускается неправильный ответ по одному из дополнительных вопросов.

4. Оценка «неудовлетворительно» (0 баллов) ставится студенту за неправильный ответ на вопрос преподавателя или билета либо его отсутствие. Ответ студента на вопрос, в этом случае, содержит неправильные формулировки основных определений, прямо относящихся к вопросу, или студент вообще не может их дать, как и подтвердить свой ответ фактическими примерами. Такой ответ демонстрирует незнание студентом материала лекций, базового учебника и дополнительной литературы.