Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 77-68-24. E-mail: mveu@mveu.ru, www. mveu.ru
ИНН 1831200089. ОГРН 1201800020641

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
_____ В.В.Новикова
20.12.2024 г.

Комплект контрольно-оценочных средств

по учебной дисциплине

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности СПО

55.02.03 Кино- и телепроизводство (по видам)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 02331665009DB114B6428B01EEA9C49F16
Владелец: Новикова Варвара Валентиновна
Действителен: с 28.06.2024 до 28.09.2025

Ижевск, 2024

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 55.02.03 Кино- и телепроизводство (по видам).

Организация разработчик:
Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация "Международный Восточно-Европейский колледж"

КОС рассмотрен на ПЦК

Протокол № 1 от 20.12.2024 г.

Зам.директора по УР И.В.Комисарова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1AA42532000200083CC6
Владелец: Комисарова Ирина Владимировна
Действителен: с 17.10.2024 до 17.10.2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств 4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке 7
3. Оценка освоения учебной дисциплины 8
3.1. Формы и методы оценивания 8
3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины 15
4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине 23

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 55.02.03 Кино- и телепроизводство (по видам) следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями, целевыми ориентирами:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни;

З3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;

З4 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

ПК 1.4. Организовывать и координировать работу представителей различных кинодепартаментов во время подготовительного периода и съемок кино- и телефильма.

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

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Гражданское воспитание (ЦО ГВ)

Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.

Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.

Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.
Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах.
Понимающий профессиональное значение отрасли, специальности для социально-экономического и научно-технологического развития страны.
Осознанно проявляющий гражданскую активность в социальной и экономической жизни г.Ижевска Удмуртской Республики.

Патриотическое воспитание (ЦО ПВ)

Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.
Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.
Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам.
Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.
Осознанно проявляющий неравнодушное отношение к выбранной профессиональной деятельности, постоянно совершенствуется, профессионально растет, прославляя свою специальность.

Духовно-нравственное воспитание (ЦО ДНВ)

Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.
Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, традиционных религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.
Понимающий и деятельно выражающий понимание ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности.
Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России.

Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности специальности, знающий и соблюдающий правила и нормы профессиональной этики.

Профессионально-трудовое воспитание (ЦО ПТВ)

Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.

Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.

Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.

Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.

Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.

Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.

Применяющий знания о нормах выбранной специальности, всех ее требований и выражающий готовность реально участвовать в профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-ценностной системой.

Готовый к освоению новых компетенций в профессиональной отрасли.

Обладающий опытом использования в профессиональной деятельности современных информационных технологий и производственных программ с целью осуществления различного рода операций в сфере экранных искусств.

Обладающий опытом и навыками работы использования специализированного оборудования и инвентаря.

Обладающий опытом производить расчеты технико-экономического обоснования предлагаемого проекта, разрабатывать техническое решение творческого проекта.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия (ЦО ФВ)

Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.

Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их в еда для физического и психического здоровья.
Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Демонстрирующий физическую подготовленность и физическое развитие в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности по специальности.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций, целевых ориентиров:

Таблица 1.

Результаты обучения: умения, знания и компетенции, целевые ориентиры	**Показатели оценки результата**	**Форма контроля и оценивания**
Уметь:		
У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	**Текущий контроль:** Оценка устного опроса. Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов практического занятия. **Рубежный контроль:** Результаты выполнения контрольных нормативов Устный опрос Выполнение
У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ	применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	

У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ	пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	практического задания **Итоговый контроль:** Дифференцированный зачет
Знать:		
З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	**Текущий контроль:** Оценка устного опроса. Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Оценка результатов практического занятия. **Рубежный контроль:** Результаты выполнения контрольных нормативов Устный опрос **Итоговый контроль:** Дифференцированный зачет
З2 основы здорового образа жизни; ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ	знает и соблюдает основы здорового образа жизни;	
З3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; ПК 1.4.	понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;	
З4 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности ПК 1.4.	проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине СГ.04 Физическая культура, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций, целевых ориентиров.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Таблица 2.

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный/Тематический контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ПК,ОК,У,З,ЦО	Форма контроля	Проверяемые ПК,ОК,У,З,ЦО	Форма контроля	Проверяемые ОК, ЦО, ПК, У, З
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			Устный опрос	З1, З2 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ	Дифференцированный зачет	З1, З2, З3, З4 У1, У2, У3 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ ПК 1.4.
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Оценка устного опроса.	З1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Оценка устного опроса.	З2 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			Выполнение контрольных нормативов Устный опрос	У1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ		
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Оценка результатов практического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Результаты выполнения контрольных	У1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО				

	нормативов Оценка результатов практического занятия.	ПТВ, ЦО ФВ				
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов практического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Оценка результатов практического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов практического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Раздел 3. Волейбол			Выполнение контрольных нормативов Устный опрос	У1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ		
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов практического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема 3.2.Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Оценка результатов практического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				

Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Оценка результатов практического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Оценка результатов практического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Оценка результатов практического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема 3.6. Основы методики судейства	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Оценка результатов практического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов практического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Раздел 4. Баскетбол			Выполнение контрольных нормативов Устный опрос	У1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ		
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Оценка результатов практического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Экспертное наблюдение за ходом выполнения	У1 ОК 04, ОК 08				

	комплекса упражнений. Оценка результатов практического занятия.	ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Оценка результатов практического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Оценка результатов практического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема 4.5.Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Оценка результатов практического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема 4.6.Практика судейства в баскетболе	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов практического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Раздел 5. Гимнастика			Выполнение контрольных нормативов Устный опрос	З3, У1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ ПК 1.4.		
Тема 5.1. Строевые приемы	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Оценка результатов практического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ,				

	Оценка результатов практического занятия.	ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема 5.3 Комплексы упражнений, ритмическая гимнастика	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Оценка результатов практического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Оценка устного опроса. Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Оценка результатов практического занятия.	З3, У1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ ПК 1.4.				
Раздел 6. Работа на тренажерах						
Тема 6.1. Работа на тренажерах	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов практического занятия.	У1 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ				
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			Выполнение практического задания	З3, З4, У2, У3 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ ПК 1.4.		
Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Оценка результатов практического занятия.	З3, З4, У2, У3 ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ПТВ, ЦО ФВ ПК 1.4.				

3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

3.2.1. Текущий контроль

Вопросы для устного опроса

1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией.
2. Значение двигательной активности для организма.
3. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».
4. Эффекты физических упражнений.
5. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.
6. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
7. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.
8. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
9. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки.
10. Разработка дневника самоконтроля
11. Размеры волейбольной площадки?
12. Высота волейбольной сетки для женщин?
13. Вес волейбольного мяча?
14. Нарушение правил в волейболе.
15. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке?
16. Где выполняется подача мяча?
17. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?
18. Сколько времени дается на перерыв между партиями?
19. Как выполняется переход команды на площадке?
20. Каков состав волейбольной команды?
21. Что такое вис?
22. Кто должен находиться у снаряда при первоначальном выполнении любого элемента?
23. Что обязательно нужно делать при выполнении кувырков?
24. Что такое упор?
25. Какие акробатические упражнения вы знаете?
26. Назовите подводящее упражнение для обучения перевороту в сторону.
27. Какое движение руками необходимо сделать перед наскоком на мостик в опорных прыжках с разбега?
28. Где должна быть короткая скакалка после выполнения упражнения?
29. Сколько попыток предоставляется участнику соревнований по спортивной гимнастике для выполнения опорного прыжка?
30. Где должна находиться гимнастическая палка, после выполнения комплексов ОРУ, во время перестроений, и, во время построения?

31. Как выполняется ОФП методом круговой тренировки?
32. Что относится к видам лёгкой атлетики?
33. Что относится к вертикальным прыжкам?
34. Что относится к горизонтальным прыжкам?
35. Какие дистанции относятся к спринтерскому бегу?
36. Чему равна марафонская дистанция?
37. Чем отличается техника бега на средние и длинные дистанции от техники бега на короткие дистанции?
38. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге?
39. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?
40. Укажите, на какие фазы делится бег на короткие дистанции?
41. Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?
42. Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?
43. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?
44. Что является основной формой врачебного контроля?
45. Что не составляет массу тела?
46. Какой контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений?
47. Что является целью самоконтроля?
48. Какова основная цель врачебного контроля в процессе физического воспитания студентов?
49. Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология.
50. Составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).
51. Направленность общеразвивающих упражнений.
52. Основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.
53. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.
54. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.
55. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.
56. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.
57. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.
58. Анализ профессиограммы.
59. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.

60. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.
61. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.
62. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.
63. Прикладные виды спорта.
64. Прикладные умения и навыки.
65. Оценка эффективности ППФП.

Текущий контроль также осуществляется непосредственно на практических занятиях **во время выполнения обучающимися контрольных нормативов**, **экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.**

Оценка техники выполнения двигательного действия:

Оценка «5»: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, учащийся овладел формой движения; в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

Оценка «4»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая связанность движений; **в** играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.

Оценка «3»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх учащийся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Оценка «2»: двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в коллективе (команде).

3.2.2. Рубежный контроль

Практические задания: выполнение контрольных нормативов

Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика

Таблица

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	Подготовительная группа		Основная группа	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2
		4	14,5	17,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5
Скоростно-	Прыжок в	5	230	165	240	180
силовые	длину с места	4	220	145	230	165
		3	210	140	215	145
Выносли-	Бег 500 метров	5		2.00		1.58
вость		4		2.05		2.03
		3		2.15		2.10
	Бег 1000 метров	5	3.30		3.25	
		4	3.40		3.35	
		3	4.00		3.45	
Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	45	28	48	30
		4	40	23	46	28
		3	31	18	44	25
Выносливость	Бег 3000 м (юноши) Бег 2000 м (девушки)	5	13,30	11,30	12,30	11,00
		4	14,00	12,00	13,30	12,00
		3	15,00	13,00	14,30	12,30

Раздел 3. Волейбол

Таблица

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Подача выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3

2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двухсторонняя игра.						
Подача: – верхняя прямая (юноши),нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5)над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						
1.Верхняяпрямаяподача : избподачпопасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
2. . Чередование верхней инижней передачи–10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						

Раздел 4. Баскетбол

Таблица

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двухсторонняя игра.						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
4. Двухсторонняя игра.						
1. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9.2	9,8
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	6	5	3	5	4	3
4. Двухсторонняя игра.						

Раздел 5. Гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.

2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.

Вопросы для устного опроса

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ

1.Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.

2.Понятие здоровья, его содержание и критерии.

3.Здоровый образ жизни студента и его составляющие.

4.Культура межличностных отношений.

5.Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

6.Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика

1.Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?

2.Перечислите беговые виды легкой атлетики.

3.Спринтерские дистанции.

4.На каких дистанциях используют низкий старт.

6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.

7.Перечислите виды легкоатлетических метаний.

8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.

9. Стайерские дистанции.

10. Легкая атлетика-королева спорта.

Раздел 3. Волейбол

1.Размеры волейбольной площадки.

2.Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?

3.Как осуществляется переход?

4.Перечислите основные приёмы игры в волейбол.

5. Сколько партий играется в волейболе?

6.Может ли в волейболе быть ничейный результат?

7.Сколько времени даётся игроку на подачу?

8. До какого счета ведётся игра в одной партии?

9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?

10. Какие физические качества развивает игра?

Раздел 4. Баскетбол

1. Размеры баскетбольной площадки?

2.Сколько игроков находится во время игры на площадке?

3.Сколько длится баскетбольный матч?

4.Что такое тайм-аут?

5.Что такое «фол»?

6.Что такое «заслон»?

7.Что такое «дриблинг»?

8.Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.

9.Какие физические качества развивает игра?

10. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

Раздел 5. Гимнастика

1.Техника безопасности на занятиях легкоатлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.

2. Атлетизм, легкоатлетическая гимнастика, легкоатлетическая тренировка.

3. Какие физические качества развиваются при занятиях легкоатлетической гимнастикой?

4.Специальные упражнения в легкоатлетической гимнастике.

5.С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?

6.Как избежать травм при занятиях легкоатлетической гимнастикой?

7. Атлетизм и питание.

8. Базовые упражнения. Жим штанги из положения лёжа

9. Базовые упражнения. Приседания со штангой.

10. Базовые упражнения. Тяга штанги.

Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Практическое задание: Демонстрация комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.

Индивидуальные задания

Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

Требования к оформлению реферата.

Реферат предоставляется в распечатанном виде. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word , шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.0 (одинарный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля (верхнее, нижнее, левое, правое) 2 см. Реферат должен включать в себя: план, введение, основную часть, заключение, список используемой литературы (не менее 5 авторов).

Время на защиту реферата: 10 минут.

Критерии оценки реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
хорошо	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
удовлетворительно	тема раскрыта не полностью,

	допущена существенная ошибка.
неудовлетворительно	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:

Оценка устного опроса.

Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

Результаты выполнения контрольных нормативов

Оценка результатов практического занятия.

Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета

I. ПАСПОРТ

Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура по специальности 55.02.03 Кино- и телепроизводство (по видам).

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни;

З3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;

З4 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

ПК 1.4. Организовывать и координировать работу представителей различных кинодепартаментов во время подготовительного периода и съемок кино- и телефильма.

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

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Гражданское воспитание (ЦО ГВ)

Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.
Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.
Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.
Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.
Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах.
Понимающий профессиональное значение отрасли, специальности для социально-экономического и научно-технологического развития страны.
Осознанно проявляющий гражданскую активность в социальной и экономической жизни г.Ижевска Удмуртской Республики.

Патриотическое воспитание (ЦО ПВ)

Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.
Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.
Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам.
Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.
Осознанно проявляющий неравнодушное отношение к выбранной профессиональной деятельности, постоянно совершенствуется, профессионально растет, прославляя свою специальность.

Духовно-нравственное воспитание (ЦО ДНВ)

Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.
Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных

этнических групп, традиционных религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.
Понимающий и деятельно выражающий понимание ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности.
Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России.
Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности специальности, знающий и соблюдающий правила и нормы профессиональной этики.

Профессионально-трудовое воспитание (ЦО ПТВ)

Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.
Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.
Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.
Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.
Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.
Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.
Применяющий знания о нормах выбранной специальности, всех ее требований и выражающий готовность реально участвовать в профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-ценностной системой.
Готовый к освоению новых компетенций в профессиональной отрасли.
Обладающий опытом использования в профессиональной деятельности современных информационных технологий и производственных программ с целью осуществления различного рода операций в сфере экранных искусств.

Обладающий опытом и навыками работы использования специализированного оборудования и инвентаря.
Обладающий опытом производить расчеты технико-экономического обоснования предлагаемого проекта, разрабатывать техническое решение творческого проекта.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия (ЦО ФВ)

Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.
Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их в еда для физического и психического здоровья.
Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Демонстрирующий физическую подготовленность и физическое развитие в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности по специальности.

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ.

Тестовые задания

Инструкция для обучающихся

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметь выбранный вариант ответа.
Время выполнения задания – 20 мин.

Задания:

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

а) физической культуры;

б) физического воспитания;

в) физического совершенства;

г) видов спорта.

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что…

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

а) растяжкой

б) стретчингом

в) гибкостью

г) акробатикой

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

а)ортостатическую;

б) антропометрическую;

в) физическую;

г)*функциональную.*

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на……..

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) сохранение и улучшение здоровья людей;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

а) повышать:

б) снижать:

в) оставить на старом уровне;

г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) выносливость.

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

а) координацию;

б)быстроту;

в)выносливость

г) гибкость.

9. Формами производственной гимнастики являются:

а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;

б) упражнения на снарядах;

в) игра в настольный теннис;

г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

а) антропометрические показатели;

б) социальные особенности человека;

в) особенности интенсивности работы;

г) хорошо развитая мускулатура.

Ответы на тестовые задания: 1а, 2г, 3в, 4г, 5в, 6б, 7г, 8г, 9а, 10а.

Практические умения оцениваются по результатам выполнения контрольных тестов.

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

Таблица 1

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,2	14,4	14,8
Тест на общую выносливость- бег 3000м (мин,сек)	11,30	12,00	13,30	14,00	14,30
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	11	8	6

Таблица 2

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	16,4	16,8	17,5	18,0	18,5
Тест на общую выносливость- бег 2000м (мин, сек)	11,00	12,00	12,20	12,30	12,40
Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	16	14	12	10

III. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

III а. УСЛОВИЯ

Количество вариантов задания для экзаменующегося – 1.

Время выполнения задания – 2 час.

Зачетная ведомость – стандартная.

IIIб. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Шкала оценки тестовых заданий.

Таблица

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
75-100 (8-10)	5	отлично
50-74 (5-7)	4	хорошо
25 -49 (3-5)	3	удовлетворительно
менее 25 (0-3)	2	неудовлетворительно

Шкала оценки сформированности умений

Таблица

Процент результативности (набранных баллов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85-100 (13-15)	5	отлично
70-84 (10-12)	4	хорошо
50-69 (7-9)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-6)	2	неудовлетворительно

Обучающийся, выполняя обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности, максимально может набрать 15 очков.