**Контролируемая компетенция ОК-8**

|  |  |
| --- | --- |
| **ОК-8** | способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

**Контролируемые результаты (знания, умения, навыки)**

З(ОК-8) знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни;

У(ОК-8) самостоятельно выбирать и применять способы и средства для поддержания здоровья и работоспособности в социальной и профессиональной деятельности;

Н(ОК-8) владеть методами физического воспитания, средствами укрепления здоровья и способами поддержания хорошей физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование****оценочного средства** | **Показатели оценки** |
| Тест | Количество правильно выполненных заданий теста |

**Тест**

Максимальное количество баллов – 5. За каждый верный ответ обучающийся получает 1 балл, за неверный – 0 баллов.

*1. Физическая культура-это…*

- педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;

- восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

- часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств.

*2. Спорт (в широком понимании) – это…*

- собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности;

- процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;

- вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей.

*3. Двигательная активность – это…*

- качество личности, способное изменять окружающую действительность в соответствии с собственными потребностями, взглядами, целями;

- активная жизненная позиция;

- любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни;

- качество, которое базируется на интересах личности и существует как внутренняя готовность к действию.

*4. В каких организационных формах проводятся физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей:*

- самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка в индивидуальных видах спорта;

- группы здоровья и группы общей физической подготовки;

- спортивные секции по видам спорта;

- во всех перечисленных.

*5. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?*

- принцип доступности и индивидуализации;

- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

- принцип последовательности.

*6. Основным средством физического воспитания являются:*

- учебные и самостоятельные занятия;

- физические упражнения;

- тренажеры и оборудование;

- спортивный инвентарь.

*7. Перечислите основные физические качества:*

- скоростно-силовые, специализированные, общая выносливость;

- быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость;

- бег, метание мяча, прыжки, отжимания (подтягивание);

- двигательные, силовые, физиологические, биомеханические.

*8. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для совершенствования координации движений:*

- акробатика, спортивная и художественная гимнастика;

- баскетбол, гандбол, волейбол;

- легкая атлетика;

- велосипедный спорт.

*9. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для совершенствования силы и быстроты движения:*

- тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и прыжки;

- фигурное катание;

- плавание, прыжки в воду;

- настольный теннис, бадминтон.

*10. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует выполнять в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...*

- по 8-16 циклов движений в серии;

- по 10 циклов в 4 серии;

- до появления болевых ощущений;

- пока не начнется увеличиваться амплитуда движений.

*11. Для решения каких задач используется игровой метод?*

- совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических качеств, морально-волевых качеств;

- обеспечение оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей;

- совершенствование двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развитие таких качеств и способностей, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

*12. Для решения каких задач используется соревновательный метод?*

- совершенствование двигательной деятельности в усложненных условиях, развитие таких качеств и способностей, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность;

- обеспечение оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей;

- совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических качеств, морально-волевых качеств.

*13. Основными элементами здорового образа жизни выступают:*

- нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;

- раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого изучение состояния здоровья, развития функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок;

- соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее действие на личность.

*14. Дайте определение понятию «самоконтроль»:*

- способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов;

- система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок;

- профилактика заболеваний; реабилитация больных; физкультурно-оздоровительная работа.

*15. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть:*

- 80-90 уд/мин;

- 120-125 уд/мин;

- 160-180 уд/мин.

| **Балл** | **Критерии оценивания уровня сформированности****компетенций** | **Вывод об уровне сформированности компетенций** |
| --- | --- | --- |
| 5 | 13 – 15 баллов | компетенция сформирована в полном объеме |
| 4 | 10 – 12 баллов | компетенция сформирована в достаточном объеме |
| 3 | 8 – 10 баллов | компетенция сформирована частично |
| 2 | 0 – 7 баллов | компетенция не сформирована |