Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация

«Республиканский многопрофильный медицинский колледж» (РММК)

Отделение клинической медицины

Рассмотрено и принято
педагогическим Советом
Протокол № 1 от «28» августа2024 года

«Утверждаю»

Директор_____ Б.И. Гогурчунов

«30» августа 2024 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура

по программе подготовки квалифицированных рабочих служащих (ППКРС)
по профессии 31.01.01 Медицинский администратор
на базе среднего общего образования

1. Пояснительная записка.....3
2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной образовательной программы……..4
3. Описание перечня оценочных средств и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования……...4
4. Оценочные средства характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы……5
5
5. Критерии и шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования 35
6. Описание процедуры оценивания знаний и умений, характеризующих этапы формирования компетенций..... 36

ФОС предназначены для контроля и оценки образовательных достижений студентов, осваивающих ***ОГСЭ.04 Физическая культура.***

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа

жизни; **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен владеть следующими ***общими компетенциями (ОК),*** включающими в себя способность:

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

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной образовательной программы

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.	ОК 04, ОК 06, ОК 08	Тест, рефераты
2.	Лёгкая атлетика	ОК 04, ОК 06, ОК 08	Тест, рефераты, контрольные нормативы
3.	Гимнастика	ОК 04, ОК 06, ОК 08	Тест, рефераты, контрольные нормативы

3. Описание перечня оценочных средств и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Тестовые задания
2	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, 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	Темы рефератов
3	Легкая атлетика	Оценка техники выполнения	Комплект

		двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту, метания. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой	контрольных нормативов
4	Гимнастика	Оценка техники обязательных элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты.	Комплект контрольных нормативов
5	Спортивные игры	Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий в ходе проведения контрольных соревнований спортивным играм. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить приросту к	Комплект контрольных нормативов
6	Дифференцированный зачет	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Темы рефератов к зачету, зачетные нормативы

4. Оценочные средства, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы

Теоретическая часть:

Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Тестовые задания:

1) Физическая культура — это
   а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
   б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
   в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
   г) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.
2) Спорт — это
   а) педагогический процесс, направленный на всестороннее гармоничное развитие личности;

б) составная часть физической культуры, исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;

в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни;

г) специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии.

3) Физическое воспитание — это

а) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;

б) процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;

в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

г) педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

4) Физическое воспитание включает в себя

а) подготовка спортсменов к высшим достижениям;

б) процесс формирования двигательных умений и навыков;

в) воспитание физических качеств;

г) процесс передачи специальных физкультурных знаний.

5) Физическое воспитание направленно на

а) укрепление здоровья;

б) формирование социально активного человека;

в) дисадаптацию организма;

г) повышение работоспособности.

6) Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является

а) развитие интеллекта;

б) соревновательная деятельность;

в) развитие морфологических характеристик;

г) функциональные нагрузки.

7) Физическая подготовка — это

а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;

б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;

в) комплекс морфофункциональных свойств организма;

г) процесс соревновательной деятельности.

8) Занятия оздоровительной физической культурой направленны на:

а) оздоровление организма;

б) достижение максимально высокого результата;

в) повышение работоспособности организма;

г) всесторонне физическое развитие.

9) Грамотно организованные занятия физическими упражнениями

а) вызывают деформацию скелета;

б) укрепляют позвоночник;

в) способствуют расширению грудной клетки;
г) способствуют замедлению старения костей.

10) В результате физических тренировок происходит
а) повышение прочности сухожилий;
б) возрастание площади поверхности прикрепления мышечных волокон к костям;
в) увеличению объема мышечных волокон;
г) увеличению количества сухожилий.

11) Под воздействием физических тренировок
а) увеличивается подвижность грудной клетки;
б) уменьшает дыхательный объем;
в) увеличивается активность выделительной функции;
г) возрастает жизненная емкость легких.

12) Занятия физической культурой влияют на опорно-двигательный аппарат в виде
а) повышения эластичности связок;
б) увеличения массивности костей;
в) уменьшения количества мышечных клеток;
г) увеличения мышечной массы.

13) В концепцию здоровья входит здоровье
а) психическое;
б) тактическое;
в) социальное;
г) соматическое (физическое).

14) К признакам здоровья относятся
а) отсутствие дефектов развития;
б) отсутствие резервных возможностей организма;
в) устойчивость к действию повреждающих факторов;
г) отсутствие заболеваний.

15) Мотивами соблюдения здорового образа жизни могут быть
а) самосохранение;
б) карьера;
в) подчинение правилам культуры и быта;
г) получение удовлетворения от табакокурения.

16) К составляющим здорового образа жизни относятся
а) выбор профессии;
б) рациональное питание;
в) выполнение требования гигиены и закаливания;
г) оптимальную двигательную активность;
д) отказ от вредных привычек;
е) культура сексуального поведения;
ж) организацию рационального режима труда и отдыха.

17) При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать
а) физические качества;
б) биологические ритмы;
в) чередование физической и умственной работы;
г) часы повышенной индивидуальной работоспособности.

18) Двигательная активность человека — это сочетание разнообразных двигательных

действий, выполняемых в
а) организованных занятиях;
б) период сна;
в) самостоятельных занятиях;
г) повседневной жизни.

19) Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют
а) упражнения в течении учебного дня;
б) утреннюю гигиеническую гимнастику;
в) самостоятельные тренировки;
г) групповые занятия с тренером.

20) Оптимальный режим двигательной активности студентов для достижения оздоровительного эффекта составляет часов в неделю
а) 1;
б) 2-3;
в) 6-8;
г) 12-14.

21) В комплекс средств физического воспитания входят
а) технические средства;
б) физиологические упражнения;
в) оздоровительные силы природы;
г) тренажеры.

22) Эффект физических упражнений определяется его содержанием, под которым понимается совокупность следующих процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнениям
а) физиологических;
б) социологических;
в) психологических;
г) экологических.

23) Техника физических упражнений — это
а) способ применения двигательных действий;
б) отдельные стороны двигательных способностей человека;
в) сбалансированная динамика физической нагрузки;
г) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача.

24) Методы физического воспитания — это
а) морфофункциональные способности спортсмена;
б) способы применения физических упражнений;
в) способности выполнения максимальных усилий;
г) техники выполнения максимальных усилий.

25) Сила — это способность человека
а) противостоять утомлению;
б) преодолевать внешнее сопротивление;
в) выполнять движения с большой амплитудой;
г) управлять своими движениями.

26) Выносливость — это способность организма
а) выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени;
б) адаптироваться к физическим нагрузкам;

в) длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

г) быстро разучивать новые движения.

27) Гибкость — это

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;

б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

в) способность выполнять движения с большой амплитудой;

г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

28) Быстрота — это

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;

б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

в) способность выполнять движения с большой амплитудой;

г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

29) Ловкость — это

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;

б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

в) способность выполнять движения с большой амплитудой;

г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

30) Принципы физического воспитания — это

а) отдельный стороны двигательных возможностей человека;

б) руководящие положения, раскрывающие логику решения задач и обозначающие главные правила их реализации;

в) способы использования физических упражнений;

г) морфологические характеристики спортсменов.

31) К средствам физического воспитания относятся

а) тренажерные устройства;

б) физические упражнения;

в) круговая тренировка;

г) идеомоторные упражнения.

32) Формы самостоятельных занятий

а) упражнения в течении учебного дня;

б) утренняя гигиеническая гимнастика;

в) разминка;
г) самостоятельные тренировочные занятия.

33) В лечебной физической культуре для профилактики и лечения заболеваний и повреждений применяются следующие основные средства
а) физические упражнения;
б) естественные факторы природы;
в) массаж;
г) рефлексотерапия.

34) Для профилактики заболеваний в лечебной физической культуре применяют основные средства
а) идеомоторные упражнения;
б) лечебный массаж;
в) двигательный режим;
физиотерапия.

35) Подбор физических упражнений и определение их продолжительности в лечебной физической культуре осуществляется с учетом
а) принципа постепенности;
б) места жительства больного ;
в) особенностей личности больного;
г) особенности течения болезни.

36) Продолжительность физических упражнений в лечебной физической культуре зависит от
а) пожеланий больного;
б) сложности упражнений;
в) индивидуальной реакции организма больного на нагрузку;
г) числа упражнений в комплексе.

37) Физические упражнения, которые противопоказаны при сердечно-сосудистых заболеваниях
а) упражнения с напряжением;
б) плавание;
в) ходьба;
г) скоростно-силовые упражнения.

38) Физические упражнения, требующие ограничений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
а) упражнения для мышц спины;
б) прыжковые упражнения;
в) упражнения для мышц брюшного пресса;
г) беговые упражнения.

39) Физические упражнения, которые противопоказаны при заболеваниях глаз (миопии)
а) дозированная ходьба;
б) упражнения с отягощениями;
в) настольный теннис;
г) прыжковые, беговые упражнения.

40) К внешним признакам утомления относятся
а) изменение характера занимающегося;
б) изменение окраски кожи;

в) производство

в) потливость;
г) изменение показателей дыхания.

Ответы к тестовым заданиям

1) в	13) а,в,г	27) в
2) б	14) а,в,г	28) г
3) г	15) а,б,в	29) а
4) б,в,г	16) б,в,г,д,е,ж	30) б
5) а,б,г	17) б,в,г	31) б,г
6) б	18) а,в,г	32) а,б,г
7) а	19) а,б,в	33) а,б,в
8) а,в,г	20) в	34) а,б,в
9) б,в,г	21) а,в,г	35) а,в,г
10) а,б,в	22) а,в	3б) б,в,г
11) а,в,г	23) г	37) а,г
12) а,б,г	24) б	38) б,г
	25) б	39) г
	26) в	40) б,в,г

Темы рефератов:
«Принципы здорового образа жизни»,
«Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы»,
«Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры».

Легкая атлетика

Теоретические сведения:
Краткие сведения о развитии легкой атлетики в России и ее место в учебном процессе. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях различными видами легкой атлетикой.

Тестовые задания:
1. Формы занятий по легкой атлетике можно условно разделить на:
а) главные и второстепенные

б) основные и эпизодические + в) учебные и неучебные

2. По характеру соревнования в легкой атлетике подразделяются на:
а) отборочные и квалификационные
б) первенства и чемпионаты
в) личные, командные и лично-командные +

3. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:
а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья
в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья +
4. Начиная с 1924 г., для постановки шеста в прыжках в высоту использовали:
а) металлические упоры
б) специальный ящик +
в) земляные ямки

5. Впервые результат в 17 м в тройном прыжке преодолел:
а) Бимон в 1970 г.
б) Тадзима в 1936 г.
в) Шмидт в 1960 г. +

6. Первый официально зарегистрированный в 1864 г. результат по прыжкам в высоту равнялся ... см:
а) 167 +
б) 169
в) 171

7. Отталкивание в прыжках с шестом, в отличие от других прыжков, выполняется ... движений(ями) рук:
а) стопорными
б) маховыми
в) без маховых +

8. Изменения в технике движений зависят, в том числе и от:
а) погодных условий
б) психологических особенностей спортсмена +
в) условий проведения соревнований

9. Какой вид спорта называют «королевой спорта»:
а) легкую атлетику +
б) гимнастику
в) тяжелую атлетику

10. Кросс - это:
а) бег с барьерами
б) бег по пересеченной местности +
в) бег с ускорением

11. К видам легкой атлетики не относятся:
а) прыжки через гимнастического коня +
б) прыжки с шестом
в) спортивная ходьба

12. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр: а) 400 м, 800 м
б) 200 м, 100 м
в) 500 м, 1000 м +
13. Какая из дистанций является спринтерской:
а) 100 м +
б) 800 м
в) 500 м

14. Чем измеряется длина разбега:
а) рулеткой
б) ступнями +
в) беговым шагом

15. Стипль-чез - это вид бега, который проводится:
а) в естественных условиях
б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами
в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой +

16. В каком году возникла легкая атлетика в России:
а) в 1896
б) в 1888 +
в) в 1912

17. Какова ширина беговой дорожки на стадионе:
а) 100 см
б) 105 см
в) 125 см +

18. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от:
а) быстрого выноса маховой ноги
б) максимальной скорости разбега и отталкивания +
в) способа прыжка

19. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от:
а) координации движений прыгуна +
б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна
в) способа прыжка

20. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит:
а) бег на короткие дистанции
б) бег на длинные дистанции +
в) бег на средние дистанции

21. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой:

а) по частоте дыхания
б) по самочувствию
в) по частоте сердечных сокращений +

22. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:
а) улучшению спортивного результата
б) травмам +
в) экономии сил

23. Бег на длинные дистанции (на стадионе) включает столько метров:
а) 3000; 5000; 10000 +
б) 1500;5000; 10000
в) 5000;10000;42000

24. Бег с препятствиями у мужчин включает дистанции на столько метров:
а) 2000; 3000 +
б) 3000; 5000
в) 5000;10000

25. Основные факторы, определяющие результативность прыжков:
а) оптимальная работа всех звеньев тела
б) начальная скорость вылета ОЦМ прыгуна и угол вылета +
в) начальная скорость разбега и сила отталкивания

Темы рефератов, докладов:
«Легкая атлетика в системе физического воспитания»,
«Легкая атлетика: история, виды, техника бега»,
«Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»),
«Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом»,
«Информационные технологии в спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре»,

«Информационные технологии в мониторинге физического развития и здоровья различных категорий занимающихся».

Практическая часть:
Бег. Техника бега на короткие дистанции:
Старт: стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш».
Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела.
Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног.

Финиширование: финишный бросок.
Отличия техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по виражу на стадионе.
Бег на средние и длинные дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции:
Старт и стартовый разгон: техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела.
Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног.
Бег по твердому и мягкому грунту.
Финиширование: финишный бросок или спурт.
Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции.
Особенности пробегания виражей.

Кроссовая подготовка. **Техника бега**: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование.

Прыжки в длину**.** Техника выполнения прыжка **в длину с разбега:**
Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию.
Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации.
Полет: взлет, полетная фаза, положение тела.
Приземление: подготовка к приземлению.
Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивание», «ножницы», Фазы прыжков.

Техника выполнения метания гранаты.
Держание снаряда: держание гранаты, способы держания.
Разбег: предварительный разбег, отведения гранаты, заключительная часть разбега.
Финальное усилие: работа туловища, рук, ног, отрыв снаряда, вылет снаряда.
Торможение: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног.

Техника эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.

Сдача контрольных нормативов
Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, методику:
- метания гранаты;
- применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, метания гранаты.

Сдача контрольных тестов по легкой атлетике:
- 30, 60,100,200, 400, 800, 1000, 2000(девушки), 3000 (юноши) метров.
- прыжки в длину
- прыжок в длину с разбега,

- прыжок в высоту
- метание гранаты 500 гр. (девушки); 700 (юноши)

Вид упражнения	**Пол**	**Год обучения и оценка год обучения**								
		I год обучения			**II год обучения**			**III год обучения**		
		«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 60 метров (сек.)	Ю	9,0	9,4	9,8	8,8	9,0	9,4	8,4	8,8	9,2
	Д	11,0	11,4	11,8	10,8	11,0	11,4	10,4	10,8	11,2
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,2	14,8	15,4	14,0	14,5	15,2	13,8	14,2	15,0
	Д	16,5	17,5	18,0	16,2	17,0	17,6	16,1	17,0	17,4
Бег 400 м. (мин. сек.)	Ю	1,10	1,14	1,20	1,08	1,12	1,18	1,07	1,10	1,16
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,10	3,30	3,40	4,05	3,25	3,40	400
	Д	2,00	2,10	2,30	1,55	2,05	2,20	1,50	2,00	2,10
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3	13,00	13,3	14,0
	Д	11,20	12,0	12,5	11,1	12,5	12,30	11,00	11,40	12,20
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,30	2,20	2,0	2,40	2,20	2,10	2,50	2,30	2,20
	Д	1,75	1,65	1,55	1,85	1,75	1,60	1,90	1,80	1,70
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0	4,60	4,20	3,60
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20	3,80	3,60	3,40
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26	1,40	1,35	1,30
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05	1,20	1,15	1,10
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25	36	31	27
	Д	18	13	11	21	18	15	23	23	20

Гимнастика

Теоретические сведения:

Краткие сведения о развитии гимнастики в России и ее место в учебном процессе.

Обучение технике выполнения акробатических упражнений

Строевые упражнения. Обучения перестроениям на месте и в движении.

Тестовые задания:

1. Какое физическое качество развивает гимнастика:

а) выносливость

б) гибкость +

в) скорость

1.1. Что такое акробатическая комбинация:

а) последовательное выполнение акробатических упражнений +

б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности

в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности

3. Что нельзя делать при спуске с каната:

а) прыгать с высоты +

б) спускаться аккуратно
в) соскальзывать руками +

4. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека:
а) наклон вперед из положения стоя
б) наклон вперед из положения сидя +
в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа

5. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:
а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа +
б) сгибание и разгибание рук стоя
в) прыжки через скакалку за 1 минуту

6. Классификация видов гимнастики.
А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные+
Б) Механические, развивающие, химические
В) Культурные,
эстетические Г) Урочные,
тренировочные

7. Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как:
а) память на движения +
б) кинестетическое движение
в) условный рефлекс

8. В СССР массовые гимнастические выступления стали проводиться с:
а) 40-х годов
б) 30-х годов
в) первых лет советской власти +

9. Задачи, решаемые в подготовительной части урока, условно объединяются в три большие группы: физиологические:
а) образовательные и воспитательные +
б) оздоровительные и воспитательные
в) оздоровительные и образовательные

10. Верны ли утверждения:

а) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела движутся по дугам

окружностей
б) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела описывают сложные кривые, приближающиеся к параболам
в) только 1

г) только 2 +
д) оба верны

11. Несмотря на ожесточенные сражения на фронтах в Москве были проведены Всесоюзные соревнования по спортивной гимнастике в:
а) 1944
б) 1942
в) 1943 +

12. Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, - это ... гимнастики: а) орудия б) средства +
13. Для развития мышечной силы используются: 1) упражнения с преодолением веса собственного тела; 2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре; 3) лазание по канату, шесту, лестнице; 4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.:
а) 1, 2, 3
б) 2, 3, 4
в) 1, 2, 3, 4 +

14. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является:
а) Герасимов
б) Лесгафт +
в) Г орский

15. Детские спортивные школы (ДСШ, ДСО): «Юный динамовец», «Юный спартаковец», в которых гимнастике отводилась ведущая роль, были созданы в ... гг.:
а) 1934-1935 +
б) 1924-1925
в) 1936-1937

16. Основной период тренировочного процесса соответствует фазе ... спортивной формы:
а) снижения
б) стабилизации +
в) приобретения

17. Процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние - это ... знаний обучаемыми:
а) прохождение
б) штудирование
в) усвоение +

18. К упражнению в равновесии на месте относятся:
а) все разновидности ходьбы
б) все виды стоек +
в) все разновидности бега

19. К упражнению в равновесии на месте относятся:
а) преодоление препятствий
б) все разновидности бега
в) повороты, наклоны+

20. При лазании по канату с остановками существуют три способа завязывания:

а) петлей, узлом и восьмеркой
б) стоя, петлей и восьмеркой +
в) стоя, сидя и восьмеркой

21. Средствами гимнастики являются:
а) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, и др. +
б) тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя
в) формы контроля за процессом занятий гимнастики

22. Атлетическая гимнастика:
а) прекрасное средство развития ловкости
б) прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
в) прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма +

23. Гимнастическая терминология:
а) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений +
б) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений
в) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

24. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:
а) признательность, отрицательность
б) краткость, точность, доступность +
в) формированность, развитие, совершенствование

25. Расшифруйте смешанную запись и.п.
А) индивидуальный
предприниматель Б) идеальный
прыгун
В) исходное положение+
Г) индекс Пинье

Темы рефератов, докладов:
«Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний».
«Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в будущей профессии».

Практическая часть:
Методика обучения строевым и общеразвивающим упражнениям:
- основные понятия о строе, строевые приемы;

- выполнение команды, строевые построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание, общеразвивающие упражнения вдвоем, на гимнастической стенке и скамейке, с гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками. Классификация общеразвивающих упражнений, основные задачи, решаемые с помощью ОРУ, положение рук, ног, туловища и движения ими, обучение ОРУ, способы проведения ОРУ, строевые упражнения.

Прикладные упражнения:
Характеристика и основные задачи прикладных упражнений. Классификация прикладных упражнений. Методика проведения прикладных упражнений. Упражнения, входящие в группу прикладных упражнений; выполнение прикладных упражнений, лазание по канату в два и три приема.
Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, упражнения в лазании: в два и три приема, с грузом или партнером; упражнения в перелазании и в преодолении препятствий, упражнение в метание и ловле, упражнение в поднимании переноске груза, простые прыжки.

Акробатические упражнения.
Методика обучения акробатических упражнений
- выполнение акробатических упражнений в объеме программы, отработка и совершенствование акробатической связки.
Группировки, перекаты, кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев, кувырок назад, кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, из стойки ноги врозь наклон назад «мост» с помощью, стойка на голове согнув ноги, длинный кувырок, стойка на голове, из упора присев силой стойка на голове, с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком, стойка на руках махом одной и толчком другой, переворот в сторону, кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Упражнения на гимнастических снарядах.
Методика выполнения на гимнастических снарядах, характеристика и назначение упражнений на снарядах:
- выполнение упражнений на гимнастических снарядах, переход от умений отдельных упражнений в связке, композиций и тренированность до автоматизма.

Опорные прыжки:
1. Прыжок ноги врозь через козла в ширину.
2. Прыжок «согнув ноги».
3. Упражнение на перекладине (низкая):
4. Подъем переворотом махом одной и толчком другой.
5. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой).
6. Соскок махом вперед и махом назад.
7. Перекаты

Сдача контрольных тестов по гимнастике.
Методика обучения ОРУ и строевым упражнениям, прикладным упражнениям, акробатических упражнений и на гимнастических снарядах;
- применение техники строевых и ОРУ, прикладных упражнений, акробатических

упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.

Сдача контрольных тестов по гимнастике:
- ОРУ
- прикладные упражнения
- акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине).

Контрольные тесты ОРУ:
1. *И.п. О.с.*
1. Встать на носки, руки вперед.
2. И.П.
3. Правую назад на носок, руки вверх-наружу.
4. И.п.
5-8. То же, что 1-4, но другой ногой.
5. *И.о. О.с.*
1. Полуприсед, руки вперед согнуть, пальцы в кулаках.
2. И.п.
3. Присед, руки в стороны согнуть, пальцы в кулаках.
4. И.п.

3 И.п. Руки в стороны
1. Правую согнуть вперед с захватом, колено прижать к груди
2. Правую вперед, руки в стороны.
3. То же , что 1.
4. И.п.
5-8. То же, что 1-4, но с другой ноги.
4. И.п. Руки перед грудью
1. Правую назад на носок, руки в стороны.
2. Мах правой вперед, руки вперед и хлопок под ногой.
3. Правую назад на носок, руки в стороны.
4. И.п.
5-8. То же, что 1-4, но с другой ноги.
5. И.п. Руки за голову
1. Мах правой в сторону, руки в стороны.
2. И.п.
3-4. То же, но другой ногой и в другую сторону.
6. И.п. Стойка ноги врозь руки на пояс.
1-3. Три пружинящих приседа.
4. И.П.
7. И.П. Стойка ноги врозь, руки на пояс.
1. Наклон вперед-влево, пальцами коснуться левого носка.
2. Наклон вперед, ладонями достать пол.
3. Наклон вперед-вправо, пальцами коснуться правого носка.
4. И.П.
5-8. То же, что 1-4, но в другую сторону.
8. И.п. Руки на пояс

1. Правую в сторону на носок, левую руку вверх и наклон вправо.
2. И.п.
3-4. То же, что 1-2, но в другую сторону и с другой руки.

9. И.п. Стойка ноги врозь, руки за голову

1. Наклон прогнувшись, руки в стороны ладонями вперед.
2. И.П.
3. Наклон назад, руки в стороны, ладонями вперед.
4. И.п.

10. И.п. Руки на пояс

1. Упор присев
2. Упор стоя
3. Упор присев
4. И.п.

11. И.п. Упор присев

1. Правую назад на носок.
2. Упор лежа.
3. Упор присев на правой.
4. И.П.

5-8. То же, что 1-4, но с другой ноги.

12. И.П. Упор на коленях

1-3. Три маха правой
назад.
4. И.п.
5- 8. То же, что 1-4, но другой йогой

13. И.П. Сед ноги врозь, руки за голову

1. Наклон влево, локтем коснуться пола.
2. И.п.

3-4. То же, что 1-2, но вправо.

5. Наклон вперед, руки вверх.
6- 7. Наклоны пружиня,
8. И.п.

14. И.п. Лежа на спине, руки вверх ладонями вперед

1. Группировка правой.
2. И.п.

3-4. То же, что 1-2, но левой.

15. И.п. Руки в стороны.

1. Прыжком стойка ноги врозь, руки вниз и хлопок о бедра.
2. Прыжком И.П.
3. Прыжком стойка ноги врозь, дугами наружу руки вверх и хлопок над головой.
4. Прыжком И.П.

16. И.п. ОС.

1-2. Руки через стороны вверх, вдох.
3-4. Руки через стороны вниз выдох.

Контрольные акробатические упражнения

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков **1.С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев — 2,0 балла.**

2. Силой стойка на голове и руках согнув ноги — 4,0 балла.

3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх, прогибаясь с поворотом кругом — 2,0 балла.
4. Полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о.с. — 2,0 балла.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек
1. Шагом левой равновесие — 3,0 балла.
2. Выпад правой, руки в стороны - 1,0 балл.
3. Кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед — 2,0 балла.
1. Кувырок назад в упор присев — 2,0 балла.
2. Прыжок вверх с поворотом кругом — 2,0 балла.

Контрольные упражнения на гимнастических снарядах (мальчики)
Акробатика. Из о.с. - "старт пловца" и длинный кувырок вперед в упор присев - силой (группируясь) стойка на голове и руках - держать - группируясь упор присев - перекатом назад стойка на лопатках - держать - перекатом вперед упор присев - встать, руки вверх ладонями вперед- переворот в сторону с места и приставляя ногу о.с.
Прыжок. Козел в длину (высота 125 см).

Прыжок согнув ноги, мостик не ближе 1 м.
Перекладина (низкая). С прыжка (или с разбега) вис углом подъем правой - перехват в хват снизу и оборот вперед - поворот налево с перемахом левой в упор - соскок махом назад с поворотом налево.

Контрольные упражнения на гимнастических снарядах (девочки)
Прыжок. Козел в ширину (высота 115 см). Прыжок согнув ноги.
Акробатика. Из о.с. упор присев и перекатом назад стойка на лопатках - держать - кувырок назад в упор на одно колено - махом одной упор присев - кувырок вперед и прыжок вверх с поворотом на 180°.

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка								
		I год обучения			**II год обучения**			**III год обучения**		
		«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25	45	35	30
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9	15	13	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30	50	45	40
	Д	10	8	6	13	11	9	15	13	11
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8	14/14	12/12	10/10
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Ю	8	6	4	10	8	6	12	10	8

Спортивные игры - Волейбол

Теоретические сведения:

История развития волейбола в России. Правила игры. Правила судейства соревнований.

Тестовые задания:

1. Кто является создателем игры волейбол:
а) Морган +
б) Акост
в) Эйнгорн

2. Что означает слово «волейбол»:
а) скользящий мяч
б) удар с лету +
в) прыгающий мяч

3. Размеры игрового поля в волейбол:
а) 15х30
б) 12х24
в) 9х18 +

4. Высота сетки у мужчин:
а) 2.43 +
б) 2.50
в) 2.20

5. Высота сетки у женщин:
а) 2.34
б) 2.14
в) 2.24 +

6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:
а) 5
б) 6 +
в) 8

7. Во время игры команда получает очко:
а) мяч попал в сетку
б) мяч вылетел в аут
в) при успешном приземление мяча на площадку соперника +

8. Во время игры команда получает очко:
а) команда соперника совершает ошибку +
б) мяч попал в сетку
в) мяч вылетел в аут
9. Партия считается выигранной, если:
а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка

б) команда первая набирает 30 очков
в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка +

10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:
а) 2
б) 3 +
в) 1

11. Какой подачи нет в волейболе:
а) закручивающая подача +
б) верхняя прямая
в) подача в прыжке

12. Игра в волейболе начинается с:
а) переброса
б) подачи +
в) передачи

13. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:
а) да, может +
б) любой игрок может принять мяч
в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне

14. Переход игроков осуществляется:
а) куда покажет тренер
б) против часовой стрелке
в) по часовой стрелке +

15. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:
а) прием мяча +
б) все ответы верны
в) отбивание мяча

16. Цель игры в три касания:
а) запутать соперника
б) подготовка к нападающему удару +
в) для разыгрывания мяча

17. Как называется свободный защитник:
а) Лимеро
б) Лидеро
в) Либеро +

18. В последнее время в практике волейбола распространены:
а) три варианта комплектования стартовой шестерки
б) два варианта комплектования стартовой шестерки +
в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки

19. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:

а) практически
б) индивидуально
в) теоретически +

20. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:
а) две ступени
б) три ступени +
в) пять ступеней

21. Стартовая позиция блокирующего игрока - в середине сетки, в ... от нее:
а) одном метре +
б) двух метрах
в) полметре

22. Игра в защите состоит из:
а) индивидуальных действий
б) индивидуальных, групповых и командных действий +
в) приема, передачи и нападающего удара

23. Моделирование в волейболе представляет собой:
а) тактику действий команды на конкретную игру
б) тактику действий сильнейших игроков команды
в) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом +

24. Передача мяча начинается с:
а) выбора направления движения мяча
б) разгибания ног, туловища, рук +
в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча

25. В волейболе быстрота проявляется в:
а) четырех основных формах
б) двух основных формах
в) трех основных формах +

26. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:
а) конкретным указаниям тренера
б) определенной схеме +
в) произвольной схеме

27. При приеме подач игроку необходимо располагаться:
а) не ближе средней части площадки +
б) в задней части площадки
в) за границей площадки

28. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:
а) постепенное повышение нагрузки

б) ступенчатый принцип нагрузки
в) скачкообразный принцип нагрузки +

29. Соревнования по волейболу могут быть:
а) только командными +
б) командными и личными
в) только личными

30. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:
а) Мехико

б) Токио + в) Мюнхене

Темы рефератов, докладов:
«Волейбол: азбука волейбола»
«История развития волейбола в России»
«Правила игры в волейбол»
«Техника и тактика игры в волейбол»
«Техника безопасности в волейболе»
«Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований».

Практическая часть:
Методика техники игры. Применение техники игры в нападении: подачи, передачи мяча, прием мяча, перемещения и стойки.
Обучение передачам мяча**:**
- передача мяча двумя руками сверху и снизу
- передача мяча сверху и снизу на месте и после перемещения.

Обучение подачам мяча**:**
- нижняя прямая
- верхняя прямая
- в прыжке

Обучение приему мяча**:**
- снизу одной и двумя руками: прием снизу, одной рукой, одной рукой в падении - назад, одной рукой в падении на бедро - бок.

Обучение перемещениям и стойкам**:**
- подводящие упражнения
- упражнения по технике

Обучение блокированию мяча:
- подводящие упражнения
- упражнения по технике

Обучение атакующим ударам:
подводящие упражнения по технике.

Техника и тактика игры в нападении и защите.

- применение техники игры в нападении и защите.

Тактика игры в нападении: индивидуальные командные действия.

Тактические действия в защите: индивидуальные и групповые.

- обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении
- обучение групповым тактическим действиям в нападении
- обучение командным тактическим действиям в нападении
- обучение групповым тактическим действиям

- обучение командным тактическим действиям
- обучение индивидуальным тактическим действиям в защите
- обучение групповым тактическим действиям в защите

Сдача контрольных тестов по волейболу.

Знать историю развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности.

- знать технику и тактику игры в нападении и защите
- сдача подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая
- передача мяча двумя руками сверху и снизу
- передача мяча сверху и снизу на месте и после перемещения.
- прием мяча
- контрольные игры.

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка								
		I год обучения			II год обучения					
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»			
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3			
	Д	4	3	2	5	4	3			
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	12	10	8	14	12	10			

4.2. Материалы для студентов по подготовке к промежуточной аттестации

Тематика рефератов для промежуточной аттестации

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияния на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенность проведения и их значения в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низко работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культуры.

13. Восточные единоборства: особенности и влияния на развития организма.
14. Основные методы саморегулирования психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияния на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятия спортом.
22. Использование различных форм физической культуры в режиме учебного труда учащихся.
23. Основные компоненты физической культуры
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценно личности.
25. Физическая культура и спорт - как средства сохранения и укрепления здоровья учащихся, их физического и спортивного совершенствования.
26. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условий обучения.
28. Методика оценки быстроты и гибкости.
29. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
30. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
31. Бег как средство укрепления здоровья.
32. Олимпийские игры современности: пути развития.
33. Значение физической культуры в развитии личности.
34. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
35. Физическая культура в моей семье.
36. Современные виды спорта и спортивные увлечения.
37. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
38. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
39. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) XX веков в России и в мире.
40. Место физической культуры в общей культуре человека.
41. История развития физической культуры в России: перестройка физического воспитания.
42. Культура здоровья, как одна из составляющих образованности.
43. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
44. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме

учебного дня.
45. Техника безопасности на занятиях и уроках физической культуры, спортом и туризмом.
46. Влияние на здоровье солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, осанки, гигиены, закаливания и т.д. (на выбор).
47. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
48. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
49. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
50. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
51. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
52. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
53. Физическая культура в профилактике сердечнососудистых заболеваний.
54. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
55. Средства и методы воспитания физических качеств.
56. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
57. Моторика обучения игре в баскетболе (элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
58. Моторика обучения игре в волейбол (передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
59. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
60. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
61. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).
62. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.
63. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
64. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
65. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные признаки утомления.
66. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
67. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.
68. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

69. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм.

Зачетные требования для студентов

1. Посещаемость учебных занятий.
2. Выполнение тестов по физической подготовке.

Нормативы для дифференцированного зачета
Юноши

Вид задания	**Оценка**			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Прыжки через скакалку за 1мин.	100	90	80	Меньше 80
На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	Меньше 35
Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	7	5	3	Меньше 3
Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (с)	9,0	7,0	6,0	Меньше 6,0
Гимнастический комплекс упражнений: 1. Утренней гимнастики; 2. Производственной Гимнастики.	Упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	Упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально, допущены	Упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены ошибки.	Упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

Вид задания	**Оценка**			
	отлично	**хорошо**	**удовлетворительно**	**неудовлетворительно**

Девушки

Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз)	**110**	**100**	**90**	**Меньше 90**
На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	25	20	15	Меньше 15
Поднимание ног в висе до перекладины (кол- во раз)	7	5	3	Меньше 3
Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,0	7,0	6,0	Меньше 6,0
Гимнастический комплекс упражнений: 1. Утренней гимнастики; 2. Производственной Гимнастики.	Упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	Упражнения выполнены технически правильно, в соответстви и с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально, допущены мелкие ошибки.	Упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточно й амплитудой, допущены ошибки.	Упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

Зачетные требования для студентов, освобожденных от занятий физической культурой

Реферативная работа (с последующей защитой)

Собеседование и внутреннее тестирование по дисциплине «Физическая культура».

5. Критерии и шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ

№ п/п	тестовые нормы:% правильных ответов	оценка/зачет
1	85-100 %	отлично
2	70-84%	хорошо
3	51-69%	удовлетворительно
4	менее 50%	неудовлетворительно

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕФЕРАТА

№ п/п	Критерии оценивания	Оценка
1.	ответ аргументирован, обоснован и дана самостоятельная оценка изученного материала	отлично
2.	ответ аргументирован, последователен, но допущены некоторые неточности	хорошо
3.	ответ является неполным и имеет существенные логические несоответствия	удовлетворительно
4.	в ответе отсутствует аргументация, тема не раскрыта	неудовлетв

КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЕЙ ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

№ п/п	**Критерии оценивания**	**Оценка /зачет**
1	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач по формированию общепрофессиональных компетенций.	*«отлично»/ зачтено*
2	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.	*«хорошо» / зачтено*
3	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.	**«удовлетворительно» /** *зачтено*
4	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.	**«неудовлетворительно»/** *незачтено*

Шкала оценивания	Уровень освоенности компетенции	Результаты освоенности компетенции
отлично	высокий	студент, овладел элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.
хорошо	базовый	студент овладел элементами компетенции «знать» и «уметь», проявил полное знание программного материала по дисциплине, освоил основную рекомендованную литературу, обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
удовлетворительно	нормативный	студент овладел элементами компетенции «знать», проявил знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, изучил основную рекомендованную литературу, допустил неточности в ответе на экзамене, но в основном обладает необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.
неудовлетворительно	компетенции не сформированы	студент не овладел ни одним из элементов компетенции, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

6. Описание процедуры оценивания знаний и умений, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по СГ.04 Физическая культура осуществляется в ходе текущего и промежуточного контроля. Текущий контроль организуется в формах: устного опроса (беседы, рефератов); сдачи контрольных нормативов; тестирования.

Промежуточный контроль осуществляется в форме дифференцированного зачета.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих принципах: периодичности проведения оценки, многоступечатости оценки по устранению недостатков, единства используемой технологии для всех обучающихся, выполнения условий сопоставимости результатов оценивания, соблюдения последовательности проведения оценки.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего и промежуточного контроля для оценки компетенций обучающихся включает:

тест - позволяет оценить уровень знаний студентами теоретического материала по дисциплине. Осуществляется на бумажных носителей по вариантам.

реферат - продукт самостоятельной работы студента, 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. Защита реферата проводится на занятии.

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, интернет ресурсы и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения.

Легкая атлетика - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту, метания. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.

Гимнастика - оценка техники обязательных элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты. Оценка техники выполнения упражнений на снарядах.

Спортивные игры - оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий в ходе проведения контрольных соревнований спортивным играм. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить приросту к исходным показателям.

дифференцированный зачет - проводится в заданный срок согласно графику учебного процесса. При выставлении результата по зачету учитывается уровень приобретенных компетенций студента. Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - практикоориентированными заданиями.