

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Саратовской области
«Калининский техникум агробизнеса»

Утверждено
приказом № 248 от 31.08. 2023 г.

Фонд оценочных средств
по учебной дисциплине
учебной дисциплине « Физическая культура»

образовательной программы среднего профессионального образования
по профессии естественно-научного профиля

43.01.09 «Повар-кондитер»
код профессия

на базе основного общего образования
с получением среднего общего образования

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по учебной работе

Е.В. Пиеничникова



31 августа 2023 г.

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 «Повар-кондитер», утвержден Приказом Министерства образования и науки от 9 декабря 2016 г. № 1569 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер на основании рабочей программы учебной дисциплины «ОП.09. Физическая культура»

ОДОБРЕНО на заседании предметно-цикловой комиссии профессионально-технического цикла

Протокол №1, дата «30» августа 2023 г.

Председатель комиссии



Т.Н.Лопасова

Составители (авторы):

ФИО, должность, категория Сорокин Ю.П руководитель физвоспитания 1 квалификационной категории

1.Пояснительная записка к фонду оценочных средств по дисциплине

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, осваивающих учебную дисциплину «Физическая культура»

ФОС разработан в соответствии требованиями ОП СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер и рабочей программы учебной дисциплины.

В ФОС входят контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета с оценкой.

При изучении дисциплины студент должен
знать:

- З 1.Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- З 2.основы здорового образа жизни;
- З 3. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- З 4.средства профилактики перенапряжения.

уметь:

У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У 2.Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У 3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии

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

2.Паспорт оценочных средств

№	Наименование раздела или темы учебной дисциплины	Тип контроля	Формы контроля*	Коды формируемых знаний, умений, ОК
			текущий	
1.	Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	текущий	Тестирование, Сдача контрольных нормативов	ОК 08 У 1-У 3
2.	Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	текущий	Тестирование, Сдача контрольных нормативов	ОК 08 У 1-У 3
3.	Тема 1.3.	текущий	Тестирование,	ОК 08

	Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		Сдача контрольных нормативов	У 1-У 3
	Итоговая аттестация	промежуточный	Зачёт с оценкой	ОК 08 У 1-У 3

Примечание: * - Формы контроля определяется в соответствии с учебным планом профессии/специальности на весь период обучения

3. Контрольно-оценочные средства для текущего контроля

3.1. Тестовые задания по учебной дисциплине «Физическая культура» Вариант №1

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа;
- Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
- Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
 - ловкостью
 - гибкостью
 - силовой выносливостью
- Плоскостопие приводит к:
 - микротравмам позвоночника
 - перегрузкам организма
 - потере подвижности
- Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
 - трех игроков
 - четырех игроков
 - пяти игроков
- При переломе плеча шиной фиксируют:
 - локтевой, лучезапястный суставы
 - плечевой, локтевой суставы
 - лучезапястный, локтевой суставы
- К спортивным играм относится:
 - гандбол
 - лапта
 - салочки
- Динамическая сила необходима при:
 - толкании ядра
 - гимнастике
 - беге
- Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
 - 5 м
 - 7м
 - 6,25 м
- Наиболее опасным для жизни является перелом.
 - открытый
 - закрытый с вывихом
 - закрытый
- Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
 - пятнадцати дней
 - десяти дней
 - пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. углеводы
- б. жиры
- в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

- а. Древний Египет
- б. Древний Рим
- в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

- а. стрельба
- б. баскетбол
- в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

- а. керлинге
- б. художественной гимнастике
- в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

- а. артериальное
- б. венозное
- в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

- а. хоккей с мячом
- б. сноуборд
- в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

- а. засчитывается
- б. не засчитывается
- в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

- а. гимнастика
- б. керлинг
- в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

Вариант №2

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

- а. быстротой
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти

в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

а. мяч засчитан

б. мяч не засчитан

в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

а. голеностопе, коленном суставе

б. бедре, стопе, голени

в. голени

5. К подвижным играм относятся:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима занятиях:

а. боксом

б. стайерским бегом

в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

а. окунуть пострадавшего в холодную воду

б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце

в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

а. Лейк-Плсиде

б. Солт-Лейк-Сити

в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

а. 30 км

б. 20 км

в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

а. 776 г. до н.э.

б. 876 г. до н.э.

в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

а. батут

б. гимнастика

в. керлинг

14. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:

а. артериям

б. капиллярам

в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

а. Хуан Антонио Самаранчу

б. Пьеру Де Кубертену

в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 см

б. 220 см

в. 263 см

Вариант №3

1. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.

а. красный

б. синий

в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.

а. за 4 часа

б. за 30 мин

в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

а. 20 x 12 м

б. 28 x 15 м

в. 26 x 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 м

б. 220 м

в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.

а. 1960 г

б. 1980 г

в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых

медалей.

а. 22

б. 5

в. 30

11. В баскетболе играют периодов и минут.

а. 2х15 мин

б. 4х10 мин

в. 3х30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

а. 3-5 мин

б. 5-7 мин

в. 15-20 мин

13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.

а. нарушает

б. стимулирует

в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

а. затылком, ягодицами, пятками

б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г.

до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а. двойной длине стадиона

б. 200 м

в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

а. беге на 100 м

б. беге на 1000 м

в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

а. красный, синий, желтый, зеленый, черный

б. зеленый, черный, красный, синий, желтый

в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

а. 500-600 г

б. 100-200 г

в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается

в. игрок удаляется

Вариант №4

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:
 - а. сколиозу
 - б. головной боли
 - в. плоскостопию
3. При переломе предплечья фиксируется:
 - а. локтевой, лучезапястный сустав
 - б. плечевой, локтевой сустав
 - в. лучезапястный, плечевой сустав
4. Быстрота необходима при:
 - а. рывке штанги
 - б. спринтерском беге
 - в. гимнастике
5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
 - а. наложить шину
 - б. наложить шину и повязку
 - в. наложить повязку
6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
 - а. спринтерский бег
 - б. стайерский бег
 - в. плавание
7. В спортивной гимнастике применяется:
 - а. булава
 - б. скакалка
 - в. кольцо
8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
 - а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
9. Темный цвет крови бывает при кровотоке.
 - а. артериальном
 - б. венозном
 - в. капиллярном
10. Плоскостопие приводит к:
 - а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
11. При переломе плеча шиной фиксируют:
 - а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
12. Динамическая сила необходима при:
 - а. беге
 - б. толкании ядра
 - в. гимнастике
13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.
 - а. закрытый
 - б. открытый
 - в. закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
 - а. белки
 - б. жиры
 - в. углеводы
15. Мужчины не принимают участие в:
 - а. спортивной гимнастике
 - б. керлинге

в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

а. боксе

б. стайерском беге

в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

а. батут

б. гимнастика

в. керлинг

Вариант №5

Вопрос 1. Термин «Олимпиада» означает

А. Первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми

Б. Четырехлетний период между Олимпийскими играми

В. Собрание спортсменов в одном городе

Вопрос 2. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

А. Вверху – синее, черное, красное, внизу желтое и зеленое

Б. Вверху – зеленое, черное, красное; внизу – синее и желтое

В. Вверху – красное, синее, черное; внизу – желтое и зеленое

Вопрос 3. Игры Олимпиады 2008г. будут праздноваться в ...

А. Осаке

Б. Турине

В. Искине

Вопрос 4. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет...

А. Правительство страны

Б. Министерство спорта

В. Национальный олимпийский комитет

Вопрос 5. Всемирные юношеские Игры впервые проводились в...

А. Москве 1998г.

Б. Берлине в 1992г.

В. Киеве 1992г.

Вопрос 6. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в...

А. США

Б. Германии

В. Канаде

Вопрос 7. Процесс изменения морфо - функциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть...

А. Физическим развитием

Б. Физическим совершенством

В. Физической подготовкой

Вопрос 8. Уровень развития физических качеств силы, быстроты и

выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного из видов спорта называется...

- А. Технической подготовкой
- Б. Физической подготовкой
- В. Физической культурой личности

Вопрос 9. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально – волевых качеств, принято называть ...

- А. Физическим совершенством
- Б. Физическим трудом
- В. Физическим воспитанием

Вопрос 10. Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия называется...

- А. Развитием
- Б. Здоровьем
- В. Физическим совершенствованием

Вопрос 11. Подготовительные упражнения применяются...

- А. Если обучающийся недостаточно физически развит
- Б. Если необходимо устранить ошибки в технике
- В. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы

Вопрос 12. При оказании первой помощи, при обморожениях, пострадавшего необходимо...

- А. Доставить в теплое помещение, поврежденный участок растереть снегом
- Б. Доставить в теплое помещение, напоить чаем, поврежденный участок растереть чистой теплой рукой
- В. Доставить в теплое помещение, поврежденный участок смазать раствором йода

Вопрос 13. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является

- А. Метод круговой тренировки
- Б. Метод повторного выполнения упражнений
- В. Метод расчлененного - конструктивного упражнения

Вопрос 14. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как...

- А. Упор
- Б. Вис
- В. Хват

Вопрос 15. В легкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка» называется...

- А. Диск
- Б. Ядро
- В. Копье

Вопрос 16. Осанкой называется...

- А. Силуэт человека
- Б. Привычная поза человека в вертикальном положении
- В. Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

Вопрос 17. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале урока за 30 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

- А. Переносится организмом относительно легко
- Б. Мала и следует увеличить
- В. Достаточно большая, но ее можно повторить, увеличив время отдыха

Вопрос 18. При воспитании общей выносливости наиболее целесообразно применять...

- А. Метод повторного упражнения с большой интенсивностью
- Б. «Круговую тренировку» в интервальном режиме
- В. Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью

Вопрос 19. При выполнении упражнений вдох следует делать во время...

- А. Поворотов, вращений тела, наклонов

- Б. Возвращения тела в исходное положение после поворота, вращения тела
В. Рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны
Вопрос 20. Величина непрерывной физической нагрузки дозируется...
А. Регулированием объема и интенсивностью выполнения физических упражнений
Б. Регулированием степени утомления, возникающего в результате выполнения физических упражнений
В. Регулированием интервалов отдыха при выполнении физических упражнений.

Эталон Ответов:

Вариант 1: 1-а, 2-в, 3-а, 4-в, 5-б, 6-в, 7-в, 8-б, 9-а, 10-б, 11-в, 12-в, 13-г, 14-б, 15-г, 16-а, 17-в, 18-б, 19-а, 20-в.

Вариант 2: 1-а, 2-а, 3-а, 4-г, 5-б, 6-в, 7-в, 8-б, 9-а, 10-б, 11-в, 12-в, 13-б, 14-а, 15-г, 16-г, 17-в, 18-а, 19-а, 20-а.

Вариант 3: 1-а, 2-а, 3-а, 4-а, 5-б, 6-в, 7-в, 8-в, 9-а, 10-б, 11-а, 12-в, 13-а, 14-б, 15-г, 16-в, 17-в, 18-в, 19-б, 20-в.

Вариант 4: 1-а, 2-б, 3-а, 4-б, 5-б, 6-в, 7-а, 8-а, 9-а, 10-б, 11-в, 12-в, 13-г, 14-в, 15-в, 16-г, 17-в, 18-б, 19-б, 20-в.

Вариант 5: 1-а, 2-а, 3-а, 4-в, 5-б, 6-а, 7-в, 8-б, 9-а, 10-б, 11-а, 12-в, 13-д, 14-б, 15-г, 16-г, 17-в, 18-б, 19-а, 20-в.

Темы рефератов промежуточного контроля для студентов, освобождённых по состоянию здоровья

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
17. Формирование двигательных умений и навыков.
18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
19. Основы спортивной тренировки.
20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат
28. Гиподинамия, гипокинезия
29. Закаливание как оздоровительная система
30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

Самостоятельная работа включает в себя:

- составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;
- самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;
- выполнение дыхательной гимнастики;
- освоение приёмов массажа и самомассажа;
- ведение личного дневника ;
- работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

3.2. Практические занятия по учебной дисциплине «Физическая культура»

Практическое занятие №1.

Тема занятия: Значение физической культуры в профессиональной деятельности.

Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии.

Цель: Изучить взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии

Практическое занятие №2.

Тема занятия: Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности.

Цель: Изучить характеристику и классификацию упражнений с профессиональной направленностью, а также ряд физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.

Практическое занятие №3.

Тема занятия: Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений.

Цель: Научиться приемам самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений.

Практическое занятие №4, 5.

Тема занятия: Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре.

Цель: Сдача нормативов упражнения на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре.

Практическое занятие №6.

Тема занятия: Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.

Цель: Выполнение комплекса упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.

Практическое занятие №7, 8.

Тема занятия: Упражнения на развитие выносливости

Цель: Сдача нормативов упражнения на развитие выносливости

Практическое занятие №9, 10.

Тема занятия: Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда

Цель: Воспитать устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда

Практическое занятие № 11

Тема занятия: Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.

Цель: Выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков

Практическое занятие №12

Тема занятия: Кросс по пересеченной местности

Цель: Сдача нормативов: - Кросс по пересеченной местности

Практическое занятие №13

Тема занятия: Бег на 150 м в заданное время

Цель: Сдача нормативов: Бег на 150 м в заданное время

Практическое занятие №14

Тема занятия: Прыжки в длину способом «согнув ноги»

Цель: Сдача нормативов: Прыжки в длину способом «согнув ноги»

Практическое занятие №15

Тема занятия: Метание гранаты в цель

Цель: Сдача нормативов: Метание гранаты в цель

Практическое занятие №16

Тема занятия: Метание гранаты на дальность

Цель: Сдача нормативов: Метание гранаты на дальность

Практическое занятие №17

Тема занятия: Челночный бег 3х10

Цель: Сдача нормативов: Челночный бег 3х10

Практическое занятие №18

Тема занятия: Прыжки на различные отрезки длины

Цель: Сдача нормативов: Прыжки на различные отрезки длины

Практическое занятие №19

Тема занятия: Выполнение максимального количества элементарных движений

Цель: Сдача нормативов: Выполнение максимального количества элементарных движений

Практическое занятие №20

Тема занятия: Опорные прыжки через гимнастического козла и коня

Цель: Сдача нормативов: Опорные прыжки через гимнастического козла и коня

Практическое занятие №21, 22

Тема занятия: Упражнения на снарядах

Цель: Сдача нормативов: Упражнения на снарядах

Практическое занятие №23

Тема занятия: Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время

Цель: Сдача нормативов: Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время

Практическое занятие №24

Тема занятия: Ходьба по гимнастическому бревну

Цель: Сдача нормативов: Ходьба по гимнастическому бревну

Практическое занятие №25, 26

Тема занятия: Упражнения с гантелями

Цель: Сдача нормативов: Упражнения с гантелями

Практическое занятие №27

Тема занятия: Упражнения на гимнастической скамейке

Цель: Сдача нормативов: Упражнения на гимнастической скамейке

Практическое занятие №28,29

Тема занятия: Акробатические упражнения

Цель: Сдача нормативов: Акробатические упражнения

Практическое занятие №30

Тема занятия: Упражнения в балансировании

Цель: Сдача нормативов: Упражнения в балансировании

Практическое занятие №31

Тема занятия: Упражнения на гимнастической стенке

Цель: Сдача нормативов: Упражнения на гимнастической стенке

Практическое занятие №32, 33

Тема занятия: Преодоление полосы препятствий

Цель: Сдача нормативов: Преодоление полосы препятствий

Практическое занятие №34, 35

Тема занятия: Выполнение упражнений на развитие быстроты движений

Цель: Сдача нормативов: Выполнение упражнений на развитие быстроты движений

Практическое занятие №36

Тема занятия: Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции

Цель: Сдача нормативов: Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции

Практическое занятие №37

Тема занятия: Выполнение упражнений на развитие частоты движений

Цель: Сдача нормативов: Выполнение упражнений на развитие частоты движений

Практическое занятие №38, 39

Тема занятия: Броски мяча в корзину с различных расстояний

Цель: Сдача нормативов: Броски мяча в корзину с различных расстояний

Практическое занятие №40 Промежуточная аттестация

4. Контрольно-оценочные средства для итогового контроля (промежуточной аттестации по учебной дисциплине)

1. Поднимание и опускание туловища из положения, лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лёжа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лёжа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнёром, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчёт количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

2 Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в вися на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

3 Прыжки на скакалке. (кол-во раз)

Прыжки на скакалке выполняются толчком двух ног, с вращением скакалки двумя руками в течение одной минуты.

4. Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встаёт около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперёд, совершает прыжок вперёд-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперёд. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причём, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперёд после касания пола. Засчитывается лучший результат из трёх попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

Оценка выполнения требований теоретического и методического разделов учебной программы проводится в форме устного опроса или тестирования.

Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта проводится после завершения обучения студентами дисциплины «Физическая культура».

К итоговой аттестации студенты допускаются при условии выполнения предусмотренных в течение обучения контрольных тестов и сдачи нормативов по физической культуре, с положительной оценкой (удовлетворительно), имеющие зачёт по физической культуре на всех учебных семестрах.

Общая оценка за семестр определяется как среднеарифметическая положительных оценок по трём показателям:

1. Посещаемость;
2. Теоретические и методические знания;
3. Общая физическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.

5. Критерии оценивания ФОС текущего и итогового контроля (промежуточной аттестации по учебной дисциплине)

1.Критерии оценки тестовых заданий

Тестовые задания оцениваются исходя из следующих критериев:

- за 50-65% набранных баллов выставляется оценка 3;
- за 66-85% набранных баллов выставляется оценка 4;
- за 86-100% набранных баллов выставляется оценка 5.

2.Критерии оценки практических заданий

Для студентов первого курса

1. Методика самоконтроля за состоянием организма в процессе занятий физической культурой и спортом.
2. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика корректирующей гимнастики для глаз.

Для студентов второго курса

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
5. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
6. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по видам спорта. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Для студентов третьего и четвертого курсов

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

На учебно-тренировочных занятиях студенты должны овладеть знаниями и практическими умениями по выполнению требований государственного стандарта по предмету «Физическая культура».

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
		17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
Координационные	Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
		17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
Скоростно-	Прыжки в	16	230 и	195–210	180 и	210 и	170–190	160 и

силовые	длину с места, см	17	выше 240	205–220	ниже 190	выше 210	170–190	ниже 160
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
		17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
		17	15	9–12	5	20	12–14	7
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
		17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2	Бег 60м.	8,5	9,2	10,0
3	Бег 100м.	13,5	14,0	14,3
4	Метание гранаты 700гр.	32	28	26
5	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6	Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11	Гимнастический комплекс упражнений (из 10 баллов): – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Бег 60м.	9,4	10,0	10,5
3	Бег 100м.	16,5	17,2	18,2

4	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5	Метание гранаты 500гр.	26	20	16
6	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7	Координационный тест – челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9	Гимнастический комплекс упражнений (из 10 баллов): – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5