

**Министерство образования Оренбургской области
ГАПОУ «Акбулакский политехнический техникум»**

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ. 04, «Физическая культура»**

Максимальная нагрузка - 192 часов

Специальность:

40.02.04 Юриспруденция

Форма обучения очная

Уровень подготовки – базовый

База обучения – основное общее образование

Акбулак, 2023

Контрольно оценочные средства по дисциплине «Физическая культура» разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержденный *приказом* Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413, с изменениями и дополнениями от: 29.12.2014г., 31.12.2015г., 29.06.2017г.);

- Примерной основной общеобразовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

- Рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» утвержденной директором ГАПОУ «АПТ» Симакова Е.В.

для специальности: 40.02.04 Юриспруденция

Составитель: Хамитов Т.Г.

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Перечень практических работ
3. Структура и содержание дисциплины.
4. Объём дисциплины и виды учебной работы.
5. Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.
6. Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы.
7. Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы.
8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации.
(Теоретические вопросы для учащихся подготовительной группы;
Практическая часть для обучающихся основной медицинской группы).

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура » является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки ССЗ в соответствии с ФГОС по специальности:

13.02.11 «Техническое обслуживание и эксплуатация электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)».

Фонд оценочных средств предназначен для студентов , с целью оптимизировать качество выполнения практической работы и исключить пробелы в практических умениях и навыках.

Одним из наиболее действенных путей, который позволит достичь определенных образовательных целей, является практико-ориентированная деятельность обучающихся на занятиях, которая способствует обучению, воспитанию, развитию.

Цели и задачи учебной дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Требования к результатам освоения учебной дисциплины.
в результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны:**

Знать и понимать:

31- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32- основы здорового образа жизни

Уметь:

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

Рекомендуемое количество часов/зачетных единиц на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 час;

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

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

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

- ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;
- ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

Критерии оценивания практических работ

Оценка **«Отлично»** дается за высокую моторную плотность работы студента, правильное и своевременное освоение элементов , точное выполнение упражнения в целом без помощи партнеров либо преподавателя, соответствие скоростных и силовых показателей временным и количественным требованиям , предъявляемым к отметке **«5»**.

Оценка **«Хорошо»** дается за среднюю моторную плотность работы студента, освоение элементов упражнений с незначительными отклонениями и недочетами, выполнение упражнения в целом с частичной помощью партнеров и преподавателя, соответствие силовых и скоростных показателей временным и количественным показателям , предъявляемым к отметке **«4»**.

Оценка **«Удовлетворительно»** дается за низкую моторную плотность работы студента, освоение элементов упражнений со значительными отклонениями от технических требований, выполнение упражнения в целом со значительной помощью партнеров и преподавателя, соответствие скоростных и силовых показателей требованиям , предъявляемым к отметке **«3»**.

Оценка **«Неудовлетворительно»** дается за отсутствие моторной плотности работы студента, освоение технических элементов с грубыми нарушениями и отклонениями, невыполнение упражнения в целом, несоответствие скоростных и силовых показателей нормативным требованиям.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельные работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
3 семестр (36 ЧАСА)			
Раздел I. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (легкая атлетика)	<p>Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i> П.З.№ 1 Основы здорового образа жизни. (ОФП) Инструктаж по ТБ. Отработка высокого старта. П.З.№ 2 Отработка низкого старта. Челночный бег. П.З.№ 3 Стартовый разгон .Бег 60 м П.З.№ 4 Стартовый разгон. Бег 100 м. Сдача норм ГТО П.З.№ 5 Финиширование Бег 400 м. . П.З.№ 6 Финиширование. Бег 1000 м. Сдача норм ГТО П.З.№ 7Метание гранаты 500-700 гр. П.З.№ 8 Метание гранаты 500-700 гр.Сдача норм ГТО</p>		<p>ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08</p>

<p>Раздел II. Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры, приемы защиты , страховки и само страховки (гимнастика)</p>	<p>П.3.№ 9 Акробатика. Стойка на голове и руках. Опорный прыжок. П.3.№ 10Стойка на руках. Опорный прыжок ноги врозь. П.3.№ 11 Акробатика. Кувырки вперед, назад. Опорный прыжок ноги врозь П.3.№ 12 Упражнения на равновесие. Перевороты боком П.3.№ 13 Соединение акробатических элементов в одну комбинацию. П.3.№ 14 Упражнения на брусьях - юноши. Упражнения на пластику, гибкость - девушки. П.3.№ 15 Упражнения на брусьях - юноши. Упражнения на пластику, гибкость - девушки. П.3.№ 16Упражнения на брусьях (комбинация) юноши. Разновысокие брусья- девушки. П.3.№17 Упражнения на перекладине - юноши. Разновысокие брусья девушки. П.3.№18 Упражнения на перекладине (комбинация) юноши Сдача норм ГТО</p>		
<p>Раздел III. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой (спортивные игры)</p>	<p>П.3.№19 Перемещение на площадке. П.3.№20 Передача двумя руками сверху. П.3.№21 Передача двумя руками сверху. П.3.№22 Передача двумя руками снизу. П.3.№23 Передача двумя руками снизу. П.3.№24 Прием двумя руками сверху П.3.№25 Прием двумя руками снизу П.3.№26 Верхняя боковая подача. П.3.№27 Нападающий удар из зон 4,2. П.3.№28 Двусторонняя игра с элементами судейства. П.3.№29 Нападающий удар из зоны 3 П.3.№30 групповое блокирование П.3.№31 одиночное блокирование П.3.№32 одиночное и групповое блокирование П.3. № 33Учебная игра с элементами судейства</p>		<p>OK2 OK6</p>

	П.3. № 34 Учебная игра с элементами судейства Зачет		
4 семестр (60 ЧАСОВ)			
Раздел IV Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (лыжная подготовка)	Инструктаж по ТБ П.3.№ 35 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. П.3.№36 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. П.3.№37 Техника скольжения на лыжах. П.3.№38 Техника скольжения на лыжах. П.3.№ 39 Техника подъема, спуска. П.3.№ 40 Техника подъема, спуска. П.3.№41 Переменный двухшажный ход. П.3.№42 Переменный двухшажный ход. П.3.№ 43 Одновременный бесшажный ход. П.3.№ 44 Одновременный бесшажный ход. П.3.№ 45 Переход с попеременных ходов на одновременные. Сдача норм ГТО П.3.№ 46 Коньковый ход. П.3.№ 47 Коньковый ход.		OK2 OK3 OK6
Раздел V. Раздел V. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой	П.3.№ 48 Блокирование П.3.№ 49 Групповое блокирование. П.3.№ 50 Тактические действия в защите. П.3.№51 Тактические действия в защите. П.3.№ 52 Тактические действия в нападении. П.3.№ 53 Тактические действия в нападении. П.3.№54 Учебная игра. Судейские жесты П.3.№ 55 Техника перемещений в баскетболе. П.3.№ 56 Передача и ловля мяча. П.3.№ 57 Передача и ловля мяча.		OK 02

(спортивные игры)	<p>П.3.№ 58 Технические действия в защите (вырывание, выбивание мяча)</p> <p>П.3.№59 Технические действия в нападении (взаимодействия, финты)</p> <p>П.3.№ 60 Техника броска со средней дистанции</p> <p>П.3.№ 61 Техника броска со средней дистанции</p> <p>П.3.№ 62 Техника броска с дальней дистанции.</p> <p>П.3.№ 63 Техника броска с дальней дистанции.</p>		
Раздел VI Виды спорта по выбору: Композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики, простейшие приемы самомассажа и релаксации (ритмика, атлетическая гимнастика)	<p>П.3.№ 64 Физические способности человека и их развитие.</p>		
	<p>П.3.№65 Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса.</p>		ОК 02
	<p>П.3.№66 Упражнения на развитие мышц спины, упражнения на осанку</p> <p>П.3.№67 Комплекс упражнений с гантелями-юноши; Упр.на пластику – девушки;</p>		ОК 03
	<p>П.3.№68 Комплекс упражнений с гантелями – юноши; упр на пластику – девушки;</p> <p>П.3.№ 69 Комплекс упражнений с гирей 16 кг- юноши; Упр на гибкость – девушки.</p>		ОК 06
<p>П.3.№ 70 Комплекс упражнений с гирей 16 кг- юноши; Упр на гибкость – девушки. Сдача норм ГТО</p>		ОК 08	
<p>П.3.№ 71 Работа на тренажерах круговым методом- юноши; Упр на гибкость –девушки.</p>			
<p>П.3.№ 72 Работа на тренажерах круговым методом- юноши; Комплекс упр. на пластику. – девушки.</p>			
<p>П.3.№ 73 Круговой метод тренировки для развития силы с помощью экспандеров.</p>			
<p>П.3.№ 74 Круговой метод тренировки для развития силы с помощью экспандеров.</p>			
<p>П.3.№ 75 жим штанги лежа- юноши Воздушные приседания – девушки</p>			
<p>П.3.№ 76 приседания с отягощением</p>			

<p>Раздел VII. Преодоление искусственных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (легкая атлетика)</p>	<p>и с</p> <p>П.3.№ 77 Прыжок в длину с места. П.3.№ 78 Прыжок в длину с места. Сдача норм ГТО П.3.№ 79 метание гранаты П.3.№ 80 метание гранаты П.3.№ 81 Бег 100 м . П.3.№ 82 Бег 100 м . П.3.№ 83 Отработка низкого старта, ускорения П.3.№ 84 Отработка высокого старта, ускорения П.3.№ 85 Бег 200 м с различной скоростью П.3.№86 Совершенствование техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. П.3.№ 87 Эстафетный бег 4*100 П.3.№ 88 Бег 200 м с различной скоростью П.3.№ 89 Бег 400-800 м. П.3.№ 90 Бег 400-800 м. П.3.№ 91 Бег 2000-3000 м. П.3.№ 92 Бег 2000-3000 м. Зачет</p>		<p>ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08</p>
<p>Раздел VIII. Преодоление искусственных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения</p>	<p>и с</p> <p>5 семестр (52 ЧАСА)</p> <p>Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек; П.3.№93 Оздоровительная ходьба и бег. П.3.№ 94 Метание гранаты 500-700 гр. П.3.№95 Бег 2000-3000м. Сдача норм ГТО П.3.№ 96 Бег 2000-3000м. П.3.№97Бег 100 м. П.3.№98Бег 100 м. П.3.№ 99 Эстафета 4X100 м</p>		

(легкая атлетика)	П.3.№100 Бег 1000 м Сдача норм ГТО П.3.№101 Бег 1000 м Сдача норм ГТО П.3.№ 102 Бег на короткие дистанции, челночный бег. П.3.№103Отработка низкого старта, ускорения П.3.№104 Бег 60м ;прыжок в длину П.3.№105 Бег 100м;прыжок в длину П.3.№106 Бег 400-800м		ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08
Раздел IX. Виды спорта по выбору: Композиции ритмической аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики, простейшие приемы самомассажа и релаксации (ритмика, атлетическая гимнастика)	П.3.№ 107 Современные фитнес программы, направленные на достижения и поддержание оптимального качества жизни, решения задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений П.3.№ 108 Комплекс ОРУ; акробатика П.3.№ 109Комплекс ОРУ; акробатика П.3.№ 110Комплекс упражнений с гантелями.- юшоши; упражнения на осанку – девушки П.3.№ 111 Комплекс упражнений с гантелями. .- юшоши; упр. На гибкость- девушки. П.3.№ 112Комплекс упражнений с гирей16 кг.- юшоши; упр. На пластику – девушки. П.3.№ 113 Комплекс упражнений с гирей 16 кг.- юшоши; подготовительная часть комплекса- девушки. П.3.№ 114 Работа на тренажерах круговым методом. .- юшоши; основная часть комплекса – девушки. П.3.№ 115 Работа на тренажерах круговым методом. .- юшоши; заключительная часть комплекса- девушки. П.3.№ 116 Приседание со штангой.- юшоши; упр.на пластику – девушки. П.3.№ 117 Приседание со штангой.- юшоши; упр.на пластику – девушки. П.3.№ 118 Упражнение с гирей 16 кг.- юшоши; Поднимание туловища из положения лежа-девушка (Сдача норм ГТО)		ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08

<p>Раздел Х.</p> <p>Осуществление</p> <p>творческого</p> <p>сотрудничества в</p> <p>коллективных</p> <p>формах занятий</p> <p>физической</p> <p>культурой</p> <p>(спортивные игры)</p>	<p>П.3.№ 119 Баскетбол. Передача двумя руками от груди.</p> <p>П.3.№ 120 Передача одной от плеча. Ведение в движение.</p> <p>П.3.№ 121 Выполнение переводов. Бросок в кольцо с близкого расстояния.</p> <p>П.3.№ 122 Техника броска со средней дистанции. Штрафной бросок.</p> <p>П.3.№ 123 Атака кольца после ведение.</p> <p>П.3.№124 Бросок после 2-х шагов.</p> <p>П.3.№ 125 Передача мяча сверху двумя руками</p> <p>П.3.№ 126 Передача мяча сверху двумя руками</p> <p>П.3.№ 127 Прием мяча сверху двумя руками</p> <p>П.3.№ 128 Прием мяча сверху двумя руками</p> <p>П.3.№ 129 Передача и прием мяча сверху двумя руками</p> <p>П.3.№ 130Передача мяча снизу двумя руками.</p> <p>П.3.№ 131Передача мяча снизу двумя руками.</p> <p>П.3.№ 132 Передача мяча снизу двумя руками.</p> <p>П.3.№ 133 Прием мяча снизу двумя руками.</p> <p>П.3.№ 134 Прием мяча снизу двумя руками.</p> <p>П.3.№ 135 Верхняя прямая подача.</p> <p>П.3.№ 136 Нападающий удар.</p> <p>П.3.№ 137 Одиночное блокирование; тактика защиты.</p> <p>П.3.№ 138 Групповое блокирование; тактика нападения</p> <p>П.3.№ 139 Нападающий удар из зон 4,2. Совершенствование. Нападающий удар из зоны. 3-Отработка техники.</p> <p>П.3.№ 140 Нападающий удар из зон 4,2. Совершенствование. Нападающий удар из зоны. 3-Отработка техники.</p> <p>П.3.№ 141 Учебная игра .Судейство.</p> <p>П.3.№ 142Учебная игра .Судейство.</p> <p>Зачет</p>		<p>ОК 02</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 06</p> <p>ОК 08</p>
---	---	--	---

6 СЕМЕСТР (30 ЧАСОВ)

<p>Раздел XI. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (лыжная подготовка)</p>	<p>П.3.№ 143 Индивидуальные ориентировочные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. П.3.№ 144 Одновременный двухшажный ход П.3.№ 145 Попеременный одношажный ход П.3.№ 146 Техника спуска, подъема П.3.№ 147 Техника торможения П.3.№ 148 Прохождение дистанции 3-5 км Сдача норм ГТО П.3.№ 149 Прохождение дистанции 3-5 км П.3.№ 150 Техника ведения и переводов мяча. П.3.№151 Техника ведения и переводов мяча. П.3.№152 Техника броска с ближней и средней дистанции. П.3.№153 Техника броска с дальней дистанции П.3.№154Тактические действия в нападении П.3.№155 Штрафной бросок П.3.№ 156Учебная игра, судейство. П.3.№ 157Учебная игра, судейство.</p>		<p>ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08</p>
<p>Раздел XII. Виды спорта по выбору: Композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики,</p>	<p>П.3.№ 158 Комплекс упражнений с гантелями- юноши; упражнения на гибкость- девушки П.3.№ 159Комплекс упражнений с гантелями- юноши; упражнения на гибкость- девушки П.3.№160 Комплекс упражнений с гирей –юноши; упражнения на пластику –девушки. П.3.№ 161Комплекс упражнений с гирей –юноши; упражнения на пластику –девушки. П.3.№ 162Комплекс упражнений со штангой –юноши; упражнения на ковриках- девушки. П.3.№ 163 Комплекс упражнений со штангой –юноши; упражнения на ковриках- девушки. П.3.№ 164 Комплекс упражнений со штангой –юноши; упражнения на ковриках-</p>		<p>ОК 02 ОК 03 ОК 06</p>

<p>простейшие приемы самомассажа и релаксации (ритмика, атлетическая гимнастика)</p>	<p>девушки.</p>		
<p>Раздел XIII. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (легкая атлетика)</p>	<p>П.3.№ 165 Организация и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p> <p>П.3. № 166 Специально-беговые упражнения , бег на короткие дистанции.</p> <p>П.3. №167 Прыжок в длину способом «согнув ногу».</p> <p>П.3. №168 Прыжок в длину способом «согнув ногу».</p> <p>П.3. №169 Бег 1000 м</p> <p>П.3. № 170 Бег 1000 м</p> <p>П.3. № 171 Специально-беговые упражнения , ускорения</p> <p>П.3. № 172 Бег 100 м эстафета 4x100м</p> <p>П.3. № 173 Бег 100 м эстафета 4x100м</p> <p>П.3. № 174 Бег 400-800 м.Прыжок в длину.</p> <p>П.3. №175 Бег 400-800 м.Прыжок в длину.</p> <p>П.3. № 176 Кроссовая подготовка.</p> <p>П.3. №177 Кроссовая подготовка.</p> <p>П.3. № 178 Техника эстафетного бега 4x100 м</p> <p>П.3. №179 Полный цикл эстафеты 4x100 м.</p> <p>П.3. № 180 Бег 2000-3000м.</p> <p>П.3. № 181 Бег 2000-3000м.</p>	<p>ОК 02</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 06</p>	

<p>Раздел XV.. Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры, приемы защиты , страховки и само страховки (гимнастика)</p>	<p>П.3. № 182 Упражнения на перекладине ; акробатика. П.3. № 183 Упражнения на перекладине ; акробатика. П.3. № 184 Упражнения на перекладине ; акробатика. П.3. № 185 Упражнения на гибкость. П.3. № 186 Дифференцированный зачет</p>		<p>ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08</p>
---	--	--	---

Объем учебной дисциплины.

Вид учебной работы	Трудоемкость, ч.					
	семестр					всего
	III	IV	V	VI	VII	
Максимальная учебная нагрузка	36	60	52	44	-	192
<i>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</i>	36	60	52	44	-	192
в том числе:					-	
урок	2	2	2	-	-	6
лабораторно-практические занятия	34	58	50	44	-	186
консультация					-	
<i>Самостоятельная работа</i>						
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>Зач</i>	<i>зач</i>	<i>зач</i>	<i>д\з</i>		

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	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
2	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
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	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
5	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
6	Силовые	Подтяг.: высокой перекладине из виса, кол-во раз, на низкой перекладине из висалежа, 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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

Перечень рефератов (докладов), электронных учебных презентаций

Физическая культура и спорт.

1. Формирование ценностных ориентаций школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
6. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
7. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
10. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
11. Организация физического воспитания
12. Развитие быстроты
13. Развитие двигательных способностей
14. Развитие основных физических качеств юношей.
15. Развитие основных физических качеств девушек.
16. Опорно-двигательный аппарат.
17. Развитие силы и мышц.
18. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
19. Утренняя гигиеническая гимнастика
20. Физическая культура и физическое воспитание
21. Физическое воспитание в семье
22. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
23. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
24. Физическая культура в школе.
25. Двигательный режим и его значение.
26. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
27. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
28. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
29. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
30. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
31. Основы спортивной тренировки.

32. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке школьников.
33. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
34. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
35. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
36. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
37. Утомление при физической и умственной работе.
38. Восстановление.
39. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
40. Адаптация к физическим упражнениям.
41. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.
42. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
43. История развития физической культуры как дисциплины.
44. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем
45. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека
46. Процесс организации здорового образа жизни
47. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
48. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
49. Особенности ЛФК (лечебная физкультура) , корригирующей гимнастики и т. п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
50. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
51. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
52. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
53. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
54. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
55. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
56. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления
57. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.

58. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

Здоровый образ жизни.

59. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
60. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
61. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
62. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
63. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
64. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
65. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
66. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
67. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
68. Способы улучшения зрения.
69. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
70. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
71. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
72. Влияние физических упражнений на мышцы.
73. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
74. Организация физического воспитания.
75. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
76. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
77. Профилактика травматизма.
78. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
79. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
80. Здоровый образ жизни школьника.
81. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
82. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха;
83. Биологические ритмы и сон;
84. Наука о весе тела и питании человека.
85. Формирование двигательных умений и навыков.

86. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
 87. Основы спортивной тренировки.
 88. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний
 89. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
 90. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
 91. Основные системы оздоровительной физической культуры
 92. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
 93. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
 94. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
 95. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
 96. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
 97. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
 98. Развитие выносливости во время занятий спортом.
 99. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
 100. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
 101. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
 102. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
 103. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
- Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
104. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
 105. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия) .
 106. Понятие гиподинамии, гипердинамии.
 107. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
 108. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма
 109. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
 110. Здоровье человека и факторы, его определяющие. требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ) .
 111. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.

112. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
113. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
114. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
115. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
116. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
117. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
118. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека. •
119. Допинги в спорте и в жизни, их роль. •
120. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.-
121. Культура здоровья как одна из составляющих образованности. •
122. Пути и условия совершенствования личной физической культуры. •
123. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.

Виды спорта.

Баскетбол.

124. Баскетбол: азбука баскетбола.
125. Баскетбол: элементы техники.
126. Баскетбол: броски мяча.
127. Баскетбол: организация соревнований.
128. Баскетбол в Тульской области.
129. Баскетбол. Тульские спортсмены - победители крупнейших мировых соревнований.

Волейбол.

130. Волейбол: азбука волейбола.
131. Волейбол: передачи.
132. Волейбол: нападающий удар.
133. Волейбол: блокирование.
134. Волейбол: подача.
135. Волейбол: организация соревнований.
136. Волейбол в Тульской области.

137. Волейбол. Тульские спортсмены - победители крупнейших мировых соревнований.

Лёгкая атлетика.

138. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
139. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.
140. Легкая атлетика: история, виды, техника бега.
141. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.
142. Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.
143. Легкая атлетика в Тульской области.
144. Легкая атлетика. Тульские спортсмены - победители крупнейших мировых соревнований.
145. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).

Лыжная подготовка.

146. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
147. Лыжная подготовка: основы техники передвижения.
148. Лыжная подготовка: способы лыжных ходов.
149. Лыжная подготовка: преодоление подъемов и спусков.
150. Лыжная подготовка: подбор инвентаря.
151. Лыжная подготовка в Тульской области.
152. Лыжная подготовка. Тульские спортсмены - победители крупнейших мировых соревнований.
153. Лыжный спорт: перспективы развития.

Олимпийское движение.

184. История современных Олимпийских игр как международного спортивного движения
185. История возникновения и развития Олимпийских игр.
186. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
187. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества
188. Развитие Олимпийского движения в России.
189. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
190. Анализ современных летних Олимпийских игр.
191. Анализ современных зимних Олимпийских игр.
192. Анализ и результаты 22 летних Олимпийских игр в Москве в 1980 г.

Творческие работы «Я и физкультура»

193. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие моих личностных качеств.

194. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности моих родственников).
195. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
196. Физическая культура в моей семье.

Перечень вопросов для проведения устного контроля знаний по дисциплине «Физическая культура»

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.*

Контрольно-оценочные материалы для текущего контроля по учебной дисциплине

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	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
2	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
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	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
5	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
6	Силовые	Подтяг.: высокой перекладине из виса, кол-во раз, на низкой перекладине из висалежа, 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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5