

**Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Павловский технологический техникум»**

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ОУД.06 Физическая культура (базовый уровень)

**Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт
двигателей, систем и агрегатов автомобилей**

Контрольно-измерительные материалы по дисциплине «Физическая культура» разработаны на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г.;

- примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол №3 от 21 июля 2015г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»);

Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденного приказом № 1568 от 09 апреля 2016 Министерства образования и науки Российской Федерации (Зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2016 №44946).

РАССМОТРЕНЫ
ЦМК общеобразовательных, ОГСЭ,
МиЕН дисциплин
(Протокол от «29» 06 2020 г. № 10)
Председатель Г.Н.Адучаева

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР



И.В.Колесникова
2020г.

Организация-разработчик: Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Павловский технологический техникум»

Разработчик:
Юнусов Р.Н., преподаватель ОГБПОУ ТТП высшей квалификационной категории

Фамилия И.О., ученая степень, звание, должность

Рецензент: Байгузина Г.Р., учитель физической культуры МБОУ Павловская СШ №1 высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов..... | 4 |
| 2. Комплект контрольно-измерительных материалов | 15 |
| Текущая аттестация..... | 15 |
| 2.1. Теоретические задания..... | 15 |
| 2.2. Практические задания..... | 24 |
| Промежуточная аттестация..... | 28 |
| 2.3. Задание для проведения дифференцированного зачета | 28 |
| 2.4. Критерии оценки..... | 41 |
| Приложение 1 Система контроля..... | 45 |

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

ОУД.06 Физическая культура

1.1. Область применения контрольно-измерительных материалов

Комплект контрольно-измерительных материалов предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура.

Личностные

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

Метапредметные

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с ис-

- пользованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Предметные

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.2. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Комплект контрольно-измерительных материалов предназначен для контроля и оценки результатов образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура.

Комплект контрольно-измерительных материалов по учебной дисциплине включает контрольно-измерительные материалы для проведения:

- текущего контроля знаний (входного, оперативного (поурочного));
- промежуточной аттестации студентов (итогового контроля по завершению изучения дисциплины).

Формы проведения текущего контроля по дисциплине: тестирование, зачет.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

В результате оценки осуществляется проверка следующих объектов:

Таблица 1

| Объекты оценивания (предметные, метапредметные, личностные) | Показатели оценки результата | Тип задания ¹ | Форма аттестации |
|---|--|---------------------------------|---|
| Предметные П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; | П1 выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; П2 выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации; | ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| | | ПЗ№1 | - формализованное наблюдение и оценка результатов ПЗ; - оценка результатов сдачи нормативов; - оценка результатов сдачи норм ГТО; |
| | | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | П3 преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; П4 выполнение приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки; | ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| | | ПЗ№1 | - формализованное наблюдение и оценка результатов ПЗ; - оценка результатов сдачи нормативов; - оценка результатов сдачи норм ГТО; |
| | | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | П5 осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой; П6 проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями; | ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| | | ПЗ№1 | - формализованное наблюдение и оценка результатов ПЗ; - оценка результатов сдачи нормативов; - оценка результатов сдачи норм ГТО; |
| | | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | П7 выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; П8 использование приобретенных | ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| | | ПЗ№1 | - формализованное наблюдение и оценка результатов ПЗ; - оценка результатов сдачи нормативов; - оценка результатов сдачи норм ГТО; |
| | | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |

| | | | |
|--|---|---------------------------------|--|
| | знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; | | Дифференцированный зачет |
| П5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | П9 использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; П10 использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| | | ПЗ№1 | - формализованное наблюдение и оценка результатов ПЗ; -оценка результатов сдачи нормативов; - оценка результатов сдачи норм ГТО; |
| | | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| Метапредметные М1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике; | П1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; П2 выполнение правил и способов планирования системы индивидуальных занятий с физическими упражнениями различной направленности. | ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| | | ПЗ№1 | - формализованное наблюдение и оценка результатов ПЗ; -оценка результатов сдачи нормативов; - оценка результатов сдачи норм ГТО; |
| | | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; | П3 применение способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; | ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| | | ПЗ№1 | - формализованное наблюдение и оценка результатов ПЗ; -оценка результатов сдачи нормативов; - оценка результатов сдачи норм ГТО; |
| | | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| М3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; | | ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| | | ПЗ№1 | - формализованное наблюдение и оценка результатов ПЗ; -оценка результатов сдачи нормативов; - оценка результатов сдачи норм ГТО; |
| | | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| М4 готовность и способность | | ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| | | ПЗ№ 1,2 | Дифференцированный зачет |

| | | | |
|---|--|---------------------------------|---|
| к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; | | ПЗ№1 | - формализованное наблюдение и оценка результатов ПЗ; - оценка результатов сдачи нормативов; - оценка результатов сдачи норм ГТО; |
| | | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| | | ПЗ№ 1,2 | Дифференцированный зачет |
| М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; | | ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| | | ПЗ№1 | - формализованное наблюдение и оценка результатов ПЗ; - оценка результатов сдачи нормативов; - оценка результатов сдачи норм ГТО; |
| | | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| | | ПЗ№ 1,2 | Дифференцированный зачет |
| М6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; | | ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| | | ПЗ№1 | - формализованное наблюдение и оценка результатов ПЗ; - оценка результатов сдачи нормативов; - оценка результатов сдачи норм ГТО; |
| | | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| | | ПЗ№ 1,2 | Дифференцированный зачет |
| Личностные Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; | | ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| | | ПЗ№1 | - формализованное наблюдение и оценка результатов ПЗ; - оценка результатов сдачи нормативов; - оценка результатов сдачи норм ГТО; |
| | | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| | | ПЗ№ 1,2 | Дифференцированный зачет |
| Л2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию | | ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| | | ПЗ№1 | - формализованное наблюдение и оценка результатов ПЗ; - оценка результатов сдачи нормативов; |
| | | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |

| | | | |
|--|--------------------------|--|--------------------------------------|
| двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; | | | - оценка результатов сдачи норм ГТО; |
| | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ | | |
| | ПЗ№ 1,2 | Дифференцированный зачет | |
| Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; | ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ | | |
| | ТЗ№1 ТЗ№2 | Тестовое задание Реферативное задание | |
| | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ | | |
| | ПЗ№ 1,2 | Дифференцированный зачет | |
| Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; | ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ | | |
| | ТЗ№1 ТЗ№2 | Тестовое задание Реферативное задание | |
| | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ | | |
| | | Дифференцированный зачет | |
| Л5 формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; | ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ | | |
| | ТЗ№1 ТЗ№2 | Тестовое задание Реферативное задание | |
| | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ | | |
| | ПЗ№ 1,2 | Дифференцированный зачет | |
| Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; | ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ | | |
| | ТЗ№1 ТЗ№2 | Тестовое задание Реферативное задание | |
| | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ | | |
| | ПЗ№ 1,2 | Дифференцированный зачет | |
| Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; | ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ | | |
| | ТЗ№1 ТЗ№2 ТЗ№3 | Формирование портфолио | |
| | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ | | |
| | ПЗ№ 1,2 | Дифференцированный зачет | |
| Л8 способность | ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ | | |

| | | |
|--|--------------------------|--|
| использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; | ТЗ№1 | Формирование портфолио |
| | ТЗ№2 | |
| | ТЗ№3 | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ |
| Л9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; | ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| | ТЗ№1 | Формирование портфолио |
| | ТЗ№2 | |
| | ТЗ№3 | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ |
| ПЗ№ 1,2 | Формирование портфолио | Дифференцированный зачет |
| Л10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; | ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| | ТЗ№1 | Тестовое задание Реферативное задание |
| | ТЗ№2 | |
| | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| ПЗ№ 1,2 | Дифференцированный зачет | |
| Л11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; | ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| | ТЗ№1 | Тестовое задание Реферативное задание |
| | ТЗ№2 | |
| | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| ПЗ№ 1,2 | Дифференцированный зачет | |
| Л12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; | ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| | ТЗ№1 | Тестовое задание Реферативное задание |
| | ТЗ№2 | |
| | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| ПЗ№ 1,2 | Дифференцированный зачет | |
| Л13 готовность к служению Отечеству, его защите | ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| | ТЗ№1 | Тестовое задание Реферативное задание |
| | ТЗ№2 | |
| | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |
| ПЗ№ 1,2 | Дифференцированный зачет | |

2. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ

2.1. Теоретические задания

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 1 Тестовое задание

Раздел 1 Теоретическая часть: « Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. (Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»)

1. Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечение полноценных трудовых, социальных и биологических функций называется:

- А) здоровый образ жизни;
- Б) здоровый стиль жизни;
- В) здоровье.

2. Высшая мера человеческого здоровья:

- А) физическое здоровье;
- Б) социальное здоровье;
- В) психическое здоровье.

3. Назовите способ предупреждения болезней:

- А) укрепление здоровья;
- Б) удаление внешних причин;
- В) удаление внешних причин и укрепление организма.

4. Что такое здоровый образ жизни:

- А) занятия физической культурой и отсутствие вредных привычек;
- Б) оптимальная система организации жизнедеятельности;
- В) сбалансированное питание.

5. Назовите источники происхождения болезней:

- А) состояние человеческого организма;
- Б) внешние причины, воздействующие на организм;
- В) состояние человеческого организма и внешние причины, воздействующие на организм.

6. Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем:

- А) нравственное здоровье;
- Б) физическое здоровье;
- В) психическое здоровье.

7. Биохимические, физиологические и психические резервы организма составляют систему:
- А) функциональных резервов;
 - Б) физических резервов;
 - В) психофизиологических резервов.
8. От взаимодействия каких факторов зависит здоровье человека:
- А) экологический, медицинский, материальный;
 - Б) социальный, средовый, биологический;
 - В) психологический, человеческий, экологический.
9. Необходимый элемент здорового образа жизни любого человека:
- А) рациональное питание;
 - Б) искоренение вредных привычек;
 - В) рациональный режим труда и отдыха.
10. Чтобы предупредить умственное утомление необходимо:
- А) использовать активный отдых;
 - Б) выпить кофе;
 - В) переключиться на просмотр телевизора.
11. Активный отдых:
- А) повышает работоспособность;
 - Б) снижает работоспособность;
 - В) повышает работоспособность только при соблюдении определенных условий.
12. Оптимальный двигательный режим для студентов составляет:
- А) 10-14 часов;
 - Б) 14-21 час;
 - В) 21-28 часов.
13. Основное средство двигательной активности:
- А) закаливающие процедуры;
 - Б) физкультурные минутки;
 - В) утренняя гигиеническая гимнастика.
14. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека, определяет:
- А) общественную гигиену;
 - Б) личную гигиену;
 - В) специальную гигиену.
15. Что понимается под закаливанием:
- А) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды;
 - Б) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;

В) процесс совершенствования обмена веществ и энергии.

16. Какой процедурой нужно начинать закаливание водой:

А) купание при пониженных температурах;

Б) обливанием;

В) обтиранием.

17. Начинать обтирание следует с:

А) 35-36С;

Б) 36-37С;

В) 37-38С.

18. Наиболее простой способ закаливания:

А) солнечные ванны;

Б) водные процедуры;

В) воздушные ванны.

19. Недостаток двигательной активности называется:

А) гиперенией;

Б) гипероксией;

В) гиподинамией.

20. Какой витамин регулирует обмен веществ и крайне необходим детям в период формирования костного скелета:

А) «РР»;

Б) «В₆»;

В) «Д».

21. Избыток, каких пищевых компонентов может привести организм к ожирению, диабету и атеросклерозу:

А) углеводов и жиров;

Б) белков и витаминов;

В) минеральных веществ и белков.

22. Наибольший энергетический расход (ккал/сут) характерен для:

А) механизированного труда;

Б) умственного труда;

В) тяжелого физического труда.

23. Средняя суточная потребность взрослого человека во сне составляет:

А) 6 часов;

Б) 8 часов;

В) 10 часов.

24. Ужинать перед сном необходимо не позднее:

А) 1-1,5 ч;

- Б) 2-2,5 ч;
- В) 3-3,5 ч.

25. Важнейшие пищевые добавки, которые необходимы для пластических функций: построения и постоянного обновления различных тканей и клеток организма, а также участвуют в обмене веществ:

- А) белки;
- Б) жиры;
- В) углеводы.

26. С какой стороны должен падать свет электролампочки при работе за письменным столом:

- А) сверху;
- Б) сверху или справа;
- В) сверху или слева.

27. Оптимальное расстояние для расположения книги или тетради до глаз человека:

- А) 25 см;
- Б) 30 см;
- В) 35 см.

Раздел 1. Теоретическая часть: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. (Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания)»

1. Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

- а) общая физическая подготовка (ОФП);
- б) специальная физическая подготовка (СФП);
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

2. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

- а) общая физическая подготовка (ОФП);
- б) специальная физическая подготовка (СФП);
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

3. Направленности специальной физической подготовки (СФП):

- а) спортивная подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка;
- б) профессионально-прикладная физическая подготовка и общая физическая подготовка, (ОФП);
- в) спортивная подготовка и общая физическая подготовка (ОФП).

4. Достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц:

- приобрести общую, выносливость,
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;

- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться:

- а) задачи ОФП;
- б) задачи СФП;
- в) задачи ППФП.

5. Достижение высокой работоспособности студентов:

- а) цель ОФП;
- б) цель СФП;
- в) цель ППФП.

6. Воспитание отдельных физических качеств, навыков и умений, необходимых в избранном виде спорта:

- а) цель ППФП;
- б) цель СФП;
- в) цель ОФП.

7. Средства общей физической подготовки:

- а) физические упражнения (ходьба, бег, плавание, гребля, подвижные и спортивные игры, гимнастика, упражнения с отягощениями и др.);
- б) специальные упражнения и элементы избранного вида спорта;
- в) игры народов севера.

8. Средства специальной физической подготовки:

- а) физические упражнения (ходьба, бег, плавание, гребля, подвижные и спортивные игры, гимнастика, упражнения с отягощениями и др.);
- б) спортивная тренировка;
- в) специальные упражнения и элементы избранного вида спорта.

9. Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека:

- а) физическое воспитание;
- б) физические упражнения;
- в) физические качества.

10. В спортивной теории принято различать пять физических качеств:

- а) координацию, прыгучесть, напряжение, скоростно-силовые качества и выносливость;
- б) силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, координацию, гибкость, силу, точность.

11. Целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям:

- а) специальная подготовка;
- б) спортивная подготовка (тренировка);
- в) общая подготовка.

12. Степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью:
- а) двигательное умение;
 - б) двигательный навык;
 - в) двигательное действие.
13. Степень владения техникой действия, при которой повышена концентрация внимания на составные операции (части), наблюдается нестабильное решение двигательной задачи:
- а) двигательное умение;
 - б) двигательное действие;
 - в) двигательный навык.
14. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений:
- а) выносливость;
 - б) гибкость;
 - в) сила.
15. Способность выполнять движения с большой амплитудой:
- а) ловкость;
 - б) гибкость;
 - в) быстрота.
16. Способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи:
- а) ловкость;
 - б) сила;
 - в) выносливость.
17. Способность противостоять утомлению:
- а) сила;
 - б) выносливость;
 - в) быстрота.
18. Комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции:
- а) ловкость;
 - б) гибкость;
 - в) быстрота.
19. Укрепление здоровья, улучшение физического состояния и активный отдых:
- а) цель СП в сфере спорта высших достижений;
 - б) цель СП в сфере массового спорта;
 - в) цель ОФП.

20. Добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности:

- а) цель СП в сфере массового спорта;
- б) цель СП в сфере спорта высших достижений;
- в) цель ОФП.

Раздел: «Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом»

1. Самоконтроль – это:

- А) планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом;
- Б) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спорта;
- В) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом.

2. Доступными показателями самоконтроля являются:

- А) пульс и уровень артериального давления;
- Б) толщина жировой прослойки и цвет кожи;
- В) рост масса тела.

3. Показатели самоконтроля:

- А) внешние и внутренние;
- Б) объективные и субъективные;
- В) регулярные и нерегулярные.

4. Спортсмены ведут:

- А) тетрадь самочувствия;
- Б) дневник самоконтроля;
- В) ничего не ведут.

5. Объективные показатели:

- А) частота и ритм сердечных сокращений и дыхания, масса тела, мышечная сила;
- Б) самочувствие, физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции;
- В) количество тренировок, нагрузка в день.

6. Субъективные показатели:

- А) головная боль, разбитость и ощущение переутомления;
- Б) антропометрические изменения, показатели, функциональные пробы и контрольные испытания физической подготовленности;
- В) сон, аппетит, умственная работоспособность.

7. При выполнении пробы с приседаниями (20 раз за 20 с), нормальное восстановление ЧСС до исходной величины через:

- А) 3 минуты;
- Б) 5 минут;

- В) 10 минут.
8. Степень утомления при значительном покраснении кожи лица и туловища:
- А) легкая;
 - Б) значительная;
 - В) очень большая.
9. Нормальная разница между ЧСС положений лежа, а затем стоя (подсчитать через 90с):
- А) 6–18 уд./мин.;
 - Б) 20–30 уд./мин.;
 - В) более 30 уд./мин..
10. В качестве показателя, характеризующего интенсивность нагрузки используют ЧСС:
- А) в беге на длинные дистанции;
 - Б) в беге на короткие дистанции;
 - В) в ациклических упражнениях.
11. Частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет на первых месяцах занятий:
- А) 150-180 ударов в мин.;
 - Б) 140-150 ударов в мин.;
 - В) 120-135 ударов в мин..
12. Самостоятельно заниматься студент должен:
- А) 1-2 раза в неделю;
 - Б) 2-3 раза в неделю;
 - В) 3-5 раз в неделю.
13. Характер нагрузки при самостоятельных занятиях:
- А) низкая интенсивность – 130-135 уд./мин.;
 - Б) средняя интенсивность – 131-160 уд./мин.;
 - В) высокая интенсивность – 156-180 уд./мин.
14. Студент должен заниматься физическими упражнениями в свободное время:
- А) самостоятельно;
 - Б) под наблюдением врача;
 - В) под руководством тренера, инструктора.
15. Режимы тренировок для студента:
- А) умеренный - 30% от максимальной нагрузки;
 - Б) средний - 50% от максимальной нагрузки;
 - В) большой - 70% от максимальной нагрузки;
 - Г) высокий - 90% от максимальной нагрузки.
16. У людей, регулярно занимающихся спортом, работоспособность сердца определяется:
- А) частотой пульса (ЧСС);
 - Б) кровяным давлением;

- В) систолическим объемом крови;
- Г) минутным объемом крови.

17. В утомлении выделяют следующие виды:

- А) умственное;
- Б) эмоциональное;
- В) сенсорное;
- Г) физическое.

18. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение:

- А) 10-20 мин;
- Б) 40-60 мин;
- В) 2-3 часа;
- Г) 3-4 часа.

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;
выполнение 20 мин.;
оформление и сдача 5 мин.;
всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Критерии оценки:

Тестирование проводится по завершению изучения обучающимися разделов и тем.

Тестовые задания выполняются индивидуально без использования вспомогательных учебных материалов, в письменном виде. При выполнении тестов достаточно указать вариант правильного ответа (один) без дополнительных комментариев.

Критерии оценки:

- «отлично» - 90-100% правильных ответов;
- «хорошо» - 75-89% правильных ответов;
- «удовлетворительно» - 60-74% правильных ответов;
- «неудовлетворительно» - 59% и меньше правильных ответов.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов

В ходе самостоятельной работы студенты реализуют одно из направлений физкультурного самосовершенствования: культура движений (совершенствование технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта; развитие физических качеств); культура телосложения (коррекция массы тела; коррекция телосложения); культура физического здоровья (коррекция отклонений в состоянии здоровья; профилактика профессиональных заболеваний; формирование здорового стиля жизни) или осваивают одну из тем для дополнительного изучения, после чего составляют письменный отчет в виде реферата.

Требования к оформлению реферата по физической культуре

Реферат – это форма письменной работы, требующая сведения всех знаний вокруг одной проблемы (или вопроса) на основе нескольких источников по данной теме в различных публикациях. Реферат представляет собой самостоятельную творческую работу по темам.

Общие требования

Реферат должен содержать несколько логических частей и иметь определенное оформление.

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основная часть.
5. Заключение.
6. Список литературы.

Содержание и оформление разделов реферата

Титульный лист

Титульный лист является первой страницей реферата, и заполняется по строго определенным правилам: В верхнем поле, в середине страницы указывается полное наименование учебного заведения; в среднем поле дается заглавие реферата с указанием дисциплины (предмета), которое проводится без слова «Тема» и в кавычки не заключается.

Содержание работы

Содержание реферата оформляется сразу на следующем листе после титульного листа. Содержание включает в себя основные части работы (Введение, Главы, Заключение, Список литературы), Необходима нумерация страниц, и в содержании должны быть отражены страницы, на которых начинаются главы и отдельные части работы. Пример оформления содержания.

Введение

В этой части необходимо обосновать актуальность проблемы, указать пути анализа и решения проблемы, обосновать структуру изложения материала. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Объем работы не менее 18 печатных страниц.

Основная часть

Основная часть реферата должна представлять последовательное изложение материала, т.е. состоять из нескольких частей (глав), раскрывающих изучаемую проблему. Каждая глава должна иметь название, завершаться кратким выводом. Так как информация берется из разных источников, то в тексте должны быть ссылки на данные источники, которые записываются в [1]. Это значит, что в списке литературы источник, из которого взята информация, находится под

Заключение

В данном пункте подводятся общие итоги по исследуемой теме (проблеме).

Литература

Список литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТа.

Обязательным для оформления списка литературы является указание автора, названия книги (статьи), под редакцией кого был выпущен учебник, город, издание, название издательства, общее количество страниц в учебнике.

Например:

1. Вавилова Е.Н., Физическая культура в средне – специальных учебных заведениях, Москва, Просвещение, 1998, 234 с. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов.

Так как информация берется из разных источников, то в тексте должны быть ссылки на данные источники, которые записываются в [1]. Это значит, что в списке литературы источник, из которого взята информация, находится под номером 1. Авторы, на которых дается ссылка по тексту, обязательно должны быть в списке литературы и наоборот. Список литературы оформляется согласно алфавиту: первым записывается автор с фамилией, начинающейся на "А"

Оформление текста

1. Для основного текста используется **Times New Roman**, размер шрифта **14**, межстрочный интервал - **1,5**, отступ первой строки абзаца - **1,25**, выравнивание по ширине.
2. Для оформления заголовков глав используется шрифт **Times New Roman**, размер шрифта - **16**, написание - **жирный**, межстрочный интервал - **1,5**, выравнивание по центру. В конце заголовков глав и параграфов точка не ставится.
3. Поля используются: верхнее и нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое 15 мм.
4. Оформление цитат или сносками по тексту с нумерацией на каждой странице или в квадратных скобках с указанием номера цитируемой книги из списка литературы и номера страницы - [9, с. 187].
5. Нумерация страниц работы начинается с содержания - **номер страницы 2**, обычно проставляется в правом нижнем углу.
6. Общий объем работы - 10-15 страниц.

Этапы (план) работы над рефератом:

1. Выбрать тему. Она должна быть знакома и интересна. Желательно, чтобы тема содержала какую-нибудь проблему или противоречие и имела отношение к современной жизни.
2. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.
3. Написать реферат (объем 10-15 листов).
4. Составить сообщение на 1-2 минут, ответить на вопросы по реферату.

Критерии оценки:

оценка «5» - тема раскрыта полностью, *реферат оформлен в соответствии с ГОСТ*, сообщение содержательно (*может сопровождаться электронной презентацией*), студент, верно, ответил не менее чем на 3 вопроса;

оценка «4» - тема раскрыта не полностью, *реферат оформлен в соответствии с ГОСТ*, сообщение не сопровождается электронной презентацией, студент, верно, ответил не менее чем на 2 вопроса;

оценка «3» - тема раскрыта не полностью, *реферат оформлен в соответствии с ГОСТ*, студент, верно, ответил не менее чем на 1 вопрос.

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы

Перечень объектов контроля и оценки: 31, 32, 33

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»

Раздел 1. «Основы теоретических знаний»

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Гигиена повседневного быта. Основы самоконтроля физкультурника.
3. Рациональное питание
4. Средства и методы сохранения здоровья.
5. Спорт в физическом воспитании студентов. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
6. Физические способности человека и их развитие.
7. Гигиенические основы физических упражнений.
8. Правила и приёмы закаливания.
9. Основы массажа и самомассажа.
10. Основы физической и спортивной подготовки.
11. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Основы лечебной физкультуры.
12. Нормы красоты и гармонии тела.
13. Понятие о пропорции и конструкции тела. Типы конституции критерий. Оценки типа конституции. Нормативы пропорционального телосложения.
14. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
15. Здоровье и вредные привычки.
16. Наркотические вещества и их действие на психику.
17. Алкоголь и развивающийся организм.
18. Курение и его воздействие на организм. Осложнения курения.
19. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
20. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

Раздел 2. «Лёгкая атлетика»

1. Бег на короткие дистанции. Техника и методика бега.
2. Бег на средние дистанции. Техника и методика бега.
3. Бег на длинные дистанции. Техника и методика бега.
4. Прыжки в длину. Техника и методика прыжка.
5. Прыжки в высоту. Техника и методика прыжка.
6. Метание гранаты. Техника и методика метания.
7. Обучение техники бега на 100 метров.
8. Обучение техники прыжков в длину с разбега.
9. Обучение техники метания гранаты.
10. История развития легкой атлетики.
11. Легкая атлетика в системе физической культуры.
12. Техника низкого и высокого старта.
13. Основные правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.
14. Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического кросса.
15. Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы, необходимые для проведения и их оформления.

Раздел 3. «Баскетбол»

1. Правила игры в баскетбол.
2. Техника игры в нападении. Перемещение и владение мячом
3. Техника игры в защите. Перемещения и противодействия и овладение мячом.
4. Тактика игры в нападении.
5. Тактика игры в защите.

Раздел 4. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»

1. ППФП в системе физического воспитания студентов.
2. Краткая характеристика различных форм труда. Тесты по ППФП.
3. Комплекс ППФП для специальности.....
4. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
5. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
6. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
7. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
8. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
9. Организация, формы и средства ППФП студентов.
10. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
11. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

Раздел 5. «Лыжная подготовка»

1. Лыжный спорт в системе физического воспитания. Одежда, обувь, инвентарь.
2. Правила поведения на занятиях.
3. Способы передвижения на лыжах. Лыжные хода.
4. Строевые приёмы. Повороты на лыжах.
5. Способы преодоления спусков и подъемов, торможения
6. Техника попеременных и одновременных ходов.
7. Оздоровительное значение лыжного спорта.
8. Обучение техники лыжных ходов.
9. История развития лыжного спорта.
10. Одежда и обувь лыжника. Гигиена лыжника.
11. Подбор лыжного инвентаря, ботинок, лыжные мази, правила смазки лыж.
12. Классификация лыжных ходов.
13. Характеристика лыжных ходов (попеременные, одновременные).
14. Состав судейской бригады в соревнованиях по лыжному спорту, ее функции.
15. Обязанности судей на старте и финише. Обязанности контролеров.
16. Протоколы, необходимые для проведения соревнований по лыжному спорту. Подсчет результатов.
17. Основные требования безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах.

Раздел 6. «Волейбол»

1. Правила игры в волейбол.
2. Техника игры в нападении.
3. Техника игры в защите.
4. Тактика игры в нападении.
5. Тактика игры в защите.
6. Обучение техники передач сверху в волейболе.
7. Обучение техники передач снизу в волейболе.
8. Обучение техники подач в волейболе.
9. История развития волейбола в России.
10. Размеры волейбольной площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
11. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.
12. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
13. Техника выполнения нижней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача.

Раздел 8. «Туризм»

1. История развития туризма.
2. Виды и формы туризма. Организация и проведение турпоходов.
3. Питание в туристском походе. Составление меню. Калорийность продуктов.
4. Организация бивуака в походе. Групповое и личное снаряжение.
5. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса. Ориентирование по местным признакам.
6. Первая медицинская помощь в походе. Состав медицинской аптечки. Техника передвижения и меры безопасности в походе.

Раздел 9. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Физическая культура личности.
3. Основы законодательства Российской Федерации и физической культуре и спорту.
4. Сущность физической культуры и спорта.
5. Ценности - физической культуры.
6. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Раздел 10. «Спорт в физическом воспитании студентов»

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Спортивная классификация.
3. Студенческий спорт.
4. Система спортивных студенческих соревнований.
5. Международное спортивное движение.
6. Краткая история Олимпийских игр.
7. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах

Раздел 11. «Общие знания»

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой.
4. Физическая культура личности.
5. Повышение физической и умственной работоспособности, средствами физической культуры.
6. Развитие силовых качеств у юношей (девушек).
7. Развитие быстроты (скоростных качеств) у юношей (девушек).
8. Развитие выносливости.
9. Развитие гибкости.
10. Международное спортивное студенческое движение.
11. Значение утренней гимнастики в режиме учебного дня студента.
12. Развивающие комплексы упражнений с гантелями (скакалкой)
13. Обучение техники игры в баскетбол.
14. Правила игры в баскетбол.
15. Развитие прыгучести.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта, их значение как действенного средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенства.
3. Ценности физической культуры.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
5. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека.
6. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту. 24

7. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
4. Кардиореспираторная система и ее функции (кровь, сердце, сосуды, легкие).
5. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.
6. Утомление при физической и умственной работе.
7. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
8. Биологические ритмы и работоспособность.
9. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
10. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
11. Особенности функционирования центральной нервной системы.
12. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
13. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие.
6. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
7. Основные требования к организации здорового образа жизни.
8. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни.
10. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
11. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студента.
4. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
5. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно - эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

6. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменационной сессии.
7. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

1. Методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Воспитание физических качеств.
4. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
5. Специальная физическая подготовка ее цели и задачи.
6. Основные принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности.
7. Продолжительность и интенсивность занятий.
8. Значение мышечной релаксации.
9. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
10. Формы занятий физическими упражнениями.
11. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
12. Спортивная подготовка ее цели и задачи.
13. Структура подготовленности спортсмена.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Составление программ для различных возрастных групп и лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.
4. Особенности занятий с людьми различных возрастных групп.
5. Нарушение опорно-двигательного аппарата и её коррекция средствами физической культуры.
6. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
7. Роль физических упражнений для лечения и профилактики остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
8. Особенности физической нагрузки при искривлениях позвоночника, противопоказания.
9. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
11. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки.
3. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально - прикладной, спортивной подготовки студентов.
4. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
5. Современные популярные системы физических упражнений.
6. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
7. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
8. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.
9. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.

Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Врачебный контроль, его содержание.
4. Педагогический контроль, его содержание.
5. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
6. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
7. Определение физического развития.
8. Методы оценки физической работоспособности.
9. Оценка функционального состояния занимающихся оздоровительной физической культурой.
10. Определение физической работоспособности.
11. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
12. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности.

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
3. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
5. Дополнительные средства повышения профессиональной работоспособности.

6. Влияние индивидуальных особенностей, географо - климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

7. Роль будущих специалистов *по* внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Темы для дополнительного изучения

1. Психопрофилактика стрессов.
2. Аутогенная тренировка.
3. Психофизическая тренировка (по К. Линейка).
4. Психогимнастика М.И. Чистяковой.
5. Методы саморегуляции психоэмоциональных состояний.
6. Психогигиена человека.
7. Культура межличностных отношений и здоровье человека.
8. Коммуникативная толерантность.
9. Самомассаж.
10. Питание и здоровье человека.
11. Вегетарианство.
12. Оздоровительный бег.
13. Производственная гимнастика.
14. Методы оценки и коррекции осанки.
15. Методы оценки и коррекции телосложения (мужчины).
16. Методы оценки и коррекции телосложения (женщины).
17. Физическая культура будущей мамы.
18. Физическая культура в летнем лагере.
19. Традиционные и нетрадиционные формы закаливания.
20. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
21. Наркомания как социальное зло.
22. Культура интимных отношений.
23. Китайская система оздоровления цигун.
24. Индийская система оздоровления хатха-йога.
25. Авторская система оздоровления П.К. Иванова.
26. Авторская система оздоровления П. Брегга.
27. Авторская система оздоровления К. Купера.
28. Авторская система оздоровления Н.А. Амосова.
29. Авторская система оздоровления Г.Л. Малахова.
30. Авторская система оздоровления Г.С. Шаталовой.
31. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
32. Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.
33. Система семейного воспитания детей Никитиных.
34. Профилактика остеохондроза.
35. Авторская система оздоровления (студента).

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Критерии оценки:

Тестирование проводится по завершению изучения обучающимися разделов и тем. Тестовые задания выполняются индивидуально без использования вспомогательных учебных материалов, в письменном виде. При выполнении тестов достаточно указать вариант правильного ответа (один) без дополнительных комментариев.

Критерии оценки:

«отлично» - 90-100% правильных ответов;

«хорошо» - 75-89% правильных ответов;

«удовлетворительно» - 60-74% правильных ответов;

«неудовлетворительно» - 59% и меньше правильных ответов.

2.2 Практические задания

Система оценки образовательных достижений обучающихся

Перечень объектов контроля и оценки: У 7

Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы (*входной контроль*)

| № п/п | Вид упражнения | Оценка | | |
|----------|---|-----------|-------|------|
| | | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2 | Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 3 | Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 4 | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 200 | 215 |
| 5 | Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 6,5 | 7,5 | 9,5 |
| | Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 11 | 13 |
| 7 | Координационный тест — челночный бег 310 м (с) | 8,3 | 8,0 | 7,3 |
| 8 | Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 3 | 5 | 7 |
| 9 | Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 7,5 | до 8 | до 9 |

Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы (*входной контроль*)

| № п/п | Вид упражнения | Оценка | | |
|----------|---|--------|-------|------|
| | | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2 | Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19,00 | 21,00 | б/вр |
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | 175 | 160 | 150 |
| 4 | Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 4 | 6 | 8 |
| 5 | Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 10 | 11-14 | 15 |
| 6 | Координационный тест — челночный бег 310 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 7 | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 5,0 | 6,5 | 10,5 |
| 8 | Гимнастический комплекс упражнений: | до 7,5 | до 8 | до 9 |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | – утренней гимнастики | | | |
| | – производственной гимнастики | | | |
| | – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | | | |

Оценка образовательных достижений обучающихся (текущий контроль).

Учебные контрольные нормативы (тесты) для оценки уровня физической подготовленности по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья

| № п/п | Вид упражнения | Кол-во | Пол | Курс обучения | Оценка | | |
|-------|--|--------|---------|---------------|--------|-------|------|
| | | | | | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 100 м. (с.) | | Юноши | 1-курс | 13,8 | 14,1 | 14,8 |
| | | | Девушки | 1-курс | 16,2 | 16,7 | 17,9 |
| 2 | Бег 1000 (ю), 500 м(д), (мин., с.) | | Юноши | 1-курс | 3,30 | 3,45 | 4,00 |
| | | | Девушки | 1-курс | 2,00 | 2,05 | 2,10 |
| 3 | Бег 3000 м (ю), 2000 м (д), (мин., с.) | | Юноши | 1-курс | 11,30 | 12,30 | б/вр |
| | | | Девушки | 1-курс | 10,50 | 11,50 | б/вр |
| 4 | Челночный бег 310м (с.) | | Юноши | 1-курс | 7,5 | 8,0 | 8,4 |
| | | | Девушки | 1-курс | 8,7 | 9,3 | 9,7 |
| 5 | Прыжок в длину с места (м., см.) | | Юноши | 1-курс | 1,90 | 2,00 | 2,15 |
| | | | Девушки | 1-курс | 1,50 | 1,60 | 1,75 |
| 6 | Метание гранаты 700 г. (ю), 500 г. (д) (м., см.) | | Юноши | 1-курс | 23 | 26 | 30 |
| | | | Девушки | 1-курс | 11 | 13 | 18 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине (ю), низкой перекладине (д), (раз) | | Юноши | 1-курс | 7 | 9 | 11 |
| | | | Девушки | 1-курс | 10 | 15 | 20 |
| 8 | Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток) | | Юноши | 1-курс | 3 | 4 | 5 |
| | | | Девушки | 1-курс | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (5 попыток) | | Юноши | 1-курс | 2 | 3 | 4 |
| | | | Девушки | 1-курс | 1 | 2 | 3 |
| 10 | Броски мяча с точек (20 бросков) | | Юноши | 1-курс | 7 | 8 | 9 |
| | | | Девушки | 1-курс | 6 | 7 | 8 |
| 11 | Ведение б/б мяча с изменением направления 10 м (с) | | Юноши | 1-курс | 9,0 | 9,5 | 10,0 |
| | | | Девушки | 1-курс | 9,5 | 10,0 | 10,5 |
| 12 | Передача и ловля отскочившего б/б мяча с расстояния 3 м (30 с) | | Юноши | 1-курс | 20 | 25 | 30 |
| | | | Девушки | 1-курс | 15 | 20 | 25 |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | | Юноши | 1-курс | 20 | 25 | 30 |
| | | | Девушки | 1-курс | 8 | 10 | 12 |
| 12 | В висе поднимание прямых ног до касания перекладины (ю), угла 90(д) | | Юноши | 1-курс | 4 | 6 | 8 |
| | | | Девушки | 1-курс | 5 | 6 | 7 |
| 13 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | | Юноши | 1-курс | 30 | 35 | 40 |
| | | | Девушки | 1-курс | 25 | 30 | 35 |
| 14 | Приседание на одной ноге без опоры | | Юноши | 1-курс | 3/3 | 4/4 | 5/5 |
| | | | Девушки | 1-курс | 2/2 | 3/3 | 4/4 |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---------|--------|-------|-------|------|
| 15 | Отжимания на 1-й руке | — | Юноши | 1-курс | 2/2 | 3/3 | 4/4 |
| 16 | Поднимание прямых ног из положения лёжа | | Девушки | 1-курс | 13 | 14 | 15 |
| 17 | Прыжки со скакалкой | Количество во раз в минуту | Юноши | 1-курс | 120 | 130 | 140 |
| | | | Девушки | 1-курс | 110 | 120 | 130 |
| 18 | Толкание гири весом 16 кг | Количество во раз от плеча л./пр. рукой, от весовой категории | Юноши | 55 кг | 3/3 | 5/5 | 6/6 |
| | | | | 60 кг | 5/5 | 6/7 | 7/8 |
| | | | | 65 кг | 5/6 | 7/8 | 8/9 |
| | | | | 70 кг | 6/8 | 8/10 | 9/11 |
| 19 | Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки | 10 попыток | Юноши | 1-курс | 6 | 7 | 8 |
| | | | Девушки | 1-курс | 5 | 6 | 7 |
| 20 | Прием передача в парах (без сетки) | | Юноши | 1-курс | 28 | 30 | 32 |
| | | | Девушки | 1-курс | 22 | 26 | 28 |
| 21 | Передача в парах через сетку | | Юноши | 1-курс | 10 | 15 | 20 |
| | | | Девушки | 1-курс | 8 | 10 | 15 |
| 22 | Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м) | | Юноши | 1-курс | 13 | 15 | 20 |
| | | | Девушки | 1-курс | 10 | 13 | 15 |
| 23 | Прием-передача снизу над собой | | Юноши | 1-курс | 13 | 15 | 20 |
| | | | Девушки | 1-курс | 10 | 13 | 15 |
| 24 | Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | | Юноши | 1-курс | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 6 м, из 5 попыток | | Юноши | 1-курс | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Прохождение дистанции на лыжах 5000м (ю), 3000м (д), (мин., с.) | | Юноши | 1-курс | 25,00 | 27,00 | б/вр |
| | | | Девушки | 1-курс | 20,50 | 21,00 | б/вр |

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Задания для проведения дифференцированного зачета

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ (тестирование)

Перечень объектов контроля и оценки: 31; 32; 33

Дифференцированный зачет №1 (1 курс)

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

Тест

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
 - а. ловкостью
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
 - а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
 - а. трех игроков
 - б. четырех игроков
 - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
 - а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
 - а. гандбол
 - б. лапта
 - в. салочки
6. Динамическая сила необходима при:
 - а. толкании ядра
 - б. гимнастике
 - в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
 - б. 7 м
 - в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является перелом.
- а. открытый
 - б. закрытый с вывихом
 - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- а. пятнадцати дней
 - б. десяти дней
 - в. 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

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;
выполнение 20 мин.;
оформление и сдача 5 мин.;
всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Критерии оценки:

Тестирование проводится по завершению изучения обучающимися разделов и тем. Тестовые задания выполняются индивидуально без использования вспомогательных учебных материалов, в письменном виде. При выполнении тестов достаточно указать вариант правильного ответа (один) без дополнительных комментариев.

Критерии оценки:

«отлично» - 90-100% правильных ответов;
«хорошо» - 75-89% правильных ответов;
«удовлетворительно» - 60-74% правильных ответов;
«неудовлетворительно» - 59% и меньше правильных ответов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Учебные контрольные нормативы (тесты) для оценки уровня физической подготовленности по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств обучающихся и студентов *подготовительной медицинской группы здоровья*

| № п/п | Вид упражнения | Кол-во | Пол | Курс обучения | Оценка | | |
|-------|--|--------|---------|---------------|--------|-------|------|
| | | | | | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 100 м. (с.) | | Юноши | 1-курс | 14,1 | 14,7 | 15,3 |
| | | | Девушки | 1-курс | 16,4 | 16,9 | 18,4 |
| 2 | Бег 1000 (ю), 500 м (д), (мин., с.) | | Юноши | 1-курс | 3,45 | 4,00 | 4,15 |
| | | | Девушки | 1-курс | 2,05 | 2,10 | 2,15 |
| 3 | Бег 3000 м (ю), 2000 м (д), (мин., с.) | | Юноши | 1-курс | 13,30 | 14,30 | б/вр |
| | | | Девушки | 1-курс | 11,50 | 12,50 | б/вр |
| 4 | Челночный бег 310м (с) | | Юноши | 1-курс | 8,7 | 9,3 | 9,7 |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---------|--------|------|------|-------|
| | | | Девушки | 1-курс | 8,0 | 8,4 | 8,8 |
| 5 | Прыжок в длину с места (м., см.) | | Юноши | 1-курс | 1,80 | 1,90 | 2,00 |
| | | | Девушки | 1-курс | 1,40 | 1,50 | 1,60 |
| 6 | Метание гранаты 700г.(ю), 500 г.(д) (м., см.) | | Юноши | 1-курс | 21 | 23 | 26 |
| | | | Девушки | 1-курс | 9 | 11 | 13 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине(ю), низкой перекладине (д), (раз) | | Юноши | 1-курс | 5 | 7 | 9 |
| | | | Девушки | 1-курс | 8 | 10 | 15 |
| 8 | Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток) | | Юноши | 1-курс | 2 | 3 | 4 |
| | | | Девушки | 1-курс | 1 | 2 | 3 |
| 9 | Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (5 попыток) | | Юноши | 1-курс | 2 | 3 | 4 |
| | | | Девушки | 1-курс | 1 | 2 | 3 |
| 10 | Броски мяча с точек (20 бросков) | | Юноши | 1-курс | 6 | 7 | 8 |
| | | | Девушки | 1-курс | 5 | 6 | 7 |
| 11 | Ведение б/б мяча с изменением направления 10 м (с) | | Юноши | 1-курс | 9,5 | 10,0 | 10,5 |
| | | | Девушки | 1-курс | 10,0 | 10,5 | 11,0 |
| 12 | Передача и ловля отскочившего б/б мяча с расстояния 3 м (30 с) | | Юноши | 1-курс | 15 | 20 | 25 |
| | | | Девушки | 1-курс | 10 | 15 | 20 |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | | Юноши | 1-курс | 15 | 20 | 25 |
| | | | Девушки | 1-курс | 4 | 6 | 8 |
| 12 | В висе поднимание прямых ног до касания перекладины (ю), угла 90 (д) | | Юноши | 1-курс | 3 | 4 | 5 |
| | | | Девушки | 1-курс | 4 | 5 | 6 |
| 13 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | | Юноши | 1-курс | 25 | 30 | 35 |
| | | | Девушки | 1-курс | 20 | 25 | 30 |
| 14 | Приседание на одной ноге без опоры | | Юноши | 1-курс | 2/2 | 3/3 | 4/4 |
| | | | Девушки | 1-курс | 1/1 | 2/2 | 3/3 |
| 15 | Отжимания на 1-й руке | | Юноши | 1-курс | 1/1 | 2/2 | 3/3 |
| 16 | Поднимание прямых ног из положения лёжа | | Девушки | 1-курс | 12 | 13 | 14 |
| 17 | Прыжки со скакалкой | Количество в минуту | Юноши | 1-курс | 110 | 120 | 130 |
| | | | Девушки | 1-курс | 100 | 110 | 120 |
| 18 | Толкание гири весом 16 кг | Количество раз от плеча л./пр. рукой, от весовой категории | Юноши | 55 кг | 2/2 | 3/3 | 4/4 |
| | | | | 60 кг | 4/4 | 5/5 | 6/6 |
| | | | | 65 кг | 5/5 | 6/6 | 7/7 |
| | | | | 70 кг | 6/6 | 7/7 | 8/8 |
| | | | | 75кг | 7/7 | 8/8 | 9/9 |
| | | | | 80кг и | 8/8 | 9/9 | 10/10 |
| 19 | Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки | 10 попыток | Юноши | 1-курс | 5 | 6 | 7 |
| | | | Девушки | 1-курс | 4 | 5 | 6 |
| 20 | Прием передача в парах (без сетки) | | Юноши | 1-курс | 26 | 28 | 30 |
| | | | Девушки | 1-курс | 20 | 22 | 26 |
| 21 | Передача в парах через сетку | | Юноши | 1-курс | 8 | 10 | 12 |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---------|--------|-------|-------|------|
| | | | Девушки | 1-курс | 6 | 8 | 10 |
| 22 | Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м) | | Юноши | 1-курс | 12 | 13 | 14 |
| | | | Девушки | 1-курс | 8 | 10 | 12 |
| 23 | Прием-передача снизу над собой | | Юноши | 1-курс | 11 | 13 | 15 |
| | | | Девушки | 1-курс | 8 | 10 | 13 |
| 24 | Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | | Юноши | 1-курс | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 6 м, из 5 попыток | | Юноши | 1-курс | 1 | 2 | 3 |
| 26 | Прохождение дистанции на лыжах 5000м (ю), 3000м (д), (мин., с.) | | Юноши | 1-курс | 27,00 | 30,00 | б/вр |
| | | | Девушки | 1-курс | 21,00 | 22,00 | б/вр |

Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности обучающихся и студентов основной медицинской группы (итоговый контроль)

| № п/п | Физические способности | Пол | Возраст, лет | Оценка | | |
|--------------------------|-------------------------------------|---------|----------------|-------------|---------------|-------------------|
| | | | | 5 | 4 | 3 |
| Скоростные | | | | | | |
| 1 | Бег 30 м, с | Юноши | 16 | 4,4 и выше | 4,3 | 4,2 и ниже |
| | | | 17 | 5,1–4,8 | 5,0–4,7 | 5,2 и ниже 5,2 |
| | | Девушки | 16 | 4,8 и выше | 4,8 | 5,9–5,3 |
| | | | 17 | 5,9–5,3 | 6,1 | 6,1 и ниже |
| Координационные | | | | | | |
| 2 | Челночный бег 310 м, с | Юноши | 16 | 7,3 и выше | 7,2 | 7,1 |
| | | | 17 | 8,0–7,7 | 7,6–7,3 | 7,2–7,0 |
| | | Девушки | 16 | 8,2 и ниже | 8,1 | 8,0 |
| | | | 17 | 8,4 и выше | 8,4 | 8,3 |
| Скоростно-силовые | | | | | | |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | Юноши | 16 | 220 и выше | 205–220 | 190 - 205 |
| | | | 17 | 230 и выше | 210 - 230 | 195–210 |
| | | Девушки | 16 | 180 и выше | 150 - 180 | 150 и ниже |
| | | | 17 | 190 и выше | 160–190 | 160 и ниже |
| Выносливость | | | | | | |
| 4 | 6-минутный бег, м | Юноши | 16 | 1300–1400 | 1100 | 1100 и ниже |
| | | | 17 | 1500 и выше | 1500 | 1300–1400 |
| | | Девушки | 16 | 1050–1200 | 900 | 900 и ниже |
| | | | 17 | 1300 и выше | 1300 | 1050–1200 |
| | | Юноши | 16 | 15 и выше | 15 - 12 | 9–12 |
| | | | 17 | 20 и выше | 20 - 17 | 17 и ниже |
| Гибкость | | | | | | |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя, см | Девушки | 16 | 9 и выше | 8 - 5 | 5 и ниже |
| | | | 17 | 10 и выше | 10 - 7 | 7 и ниже |
| 6 | Подтягивание: на | Юноши | Силовые | | Оценка | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|---------|--------------|-------------|------------|------------|
| | высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки) | | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | | | 11 и выше 12 | <u>9-10</u> | <u>8-9</u> | 7 и ниже 7 |
| | | Девушки | 20 и выше 20 | 11-19 | 4-10 | 4 и ниже 4 |

Критерии оценки:

Контрольная оценка результатов освоения учебной дисциплины дисциплины осуществляется преподавателем по итогам:

- сдачи **контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности обучающихся,**

- **выполнения тестовых заданий,** а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий (написание рефератов, индивидуальных проектов).

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

Основные источники:

1. Виленский М.Я., Физическая культура студента / М.Я Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич. — М.: Гайдарики, 2018.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2017.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2018.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2018.
5. Матвеев А.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы / А.П. Матвеев. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
6. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2018.
7. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов ПО. М., 2017.
8. Решетников Н.В. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — М.: Академия, 2019.

Дополнительные источники:

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие / В.С Анищенко. — М.: Изд-во РУДН, 2018.
2. Белов Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / Р.А. Белов, Б.В. Сермеев Н.А. Третьяков. — М.: Изд-во РУДН, 2018.
3. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студентов: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М.: МНЭПУ, 2019.
4. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В.И. Ильинич. — М.: Высшая школа, 2018.
5. Лаптев А.П. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры / А.П.Лаптев, С.А. Полиевский. М.: ФиС, 2017.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. — СПб.: «Лань», 2018.
7. Остапенко Л.А. Атлетическая гимнастика / Л.А. Остапенко, В.М. Зубов. — М.: Знание, 2019.
8. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. / Р.Т. Раевский. — М.: Высшая школа, 2018.

Интернет-ресурсы:

1. <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»
2. <http://pedsovet.ru>
3. <http://1september.ru>

Приложение 1 к комплекту контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ
по учебной дисциплине ОУД.06 Физическая культура

| Результаты обучения по учебной дисциплине | Текущий и рубежный контроль | | | | | Промежуточная аттестация |
|---|-----------------------------|----------------------------|----------------------|----|--------------------|--------------------------|
| | Тестирование | Решение ситуационных задач | Реферативные задания | ПЗ | Контрольная работа | Дифф. зачет |
| Предметные | – | – | – | – | – | |
| П 1 | + | + | + | + | – | + |
| П 2 | + | – | + | + | – | + |
| П3 | + | – | + | + | – | + |
| П4 | + | – | + | + | – | + |
| П5 | + | – | + | + | – | + |
| Личностные | – | – | – | – | – | |
| Л1 | – | – | + | + | – | + |
| Л2 | – | – | + | + | – | + |
| Л3 | – | – | + | + | – | + |
| Л4 | – | – | + | + | – | + |
| Л5 | – | – | + | + | – | + |
| Л6 | – | – | + | + | – | + |
| Л7 | – | – | + | + | – | + |
| Л8 | – | – | + | + | – | + |
| Л9 | – | – | + | + | – | + |
| Л10 | – | – | + | + | – | + |
| Л11 | – | – | + | + | – | + |
| Л12 | – | – | + | + | – | + |
| Л13 | – | – | + | + | – | + |
| Метапредметные | – | – | – | – | – | |
| М1 | + | – | + | + | – | + |
| М2 | + | – | + | + | – | + |
| М3 | + | – | + | + | – | + |
| М4 | + | – | + | + | – | + |
| М5 | + | – | + | + | – | + |
| М6 | + | – | + | + | – | + |