**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения**

**Императора Александра I»**

**(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

**Калужского филиала ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по \_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*«****\_\_\_****» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г*.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. Физическая культура/Адаптивная физическая культура**

***для специальности***

**23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)**

Квалификация **–** **Техник**

вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Калуга

2020

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ЦК  на заседании цикловой комиссии общего гуманитарного и социально-экономического цикла  протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.  Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.А.Миллер/ |  |

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура/Адаптивная физическая культура.

**Разработчик ФОС:**

Белозерских Н.В, преподаватель Калужского филиала ПГУПС

***Рецензент:***

Трифонов А.А., преподаватель Калужского филиала ПГУПС

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ …………………….** | **4** |
| **2** | **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ …………………………………………** | **6** |
| **3** | **ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……………...** | **8** |
| **3.1** | **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ ……………………………...** | **8** |
| **3.2** | **ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ……………………………………...** | **10** |
| **4** | **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ …………………...** | **31** |
|  | **ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ……………………………………………………….** | **38** |

1. **ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

В результате освоения учебной дисциплины *ОГСЭ.04. Физическая культура /Адаптивная физическая культура* обучающийся должен обладать следующими умениями, знаниями, общими и профессиональными компетенциями, предусмотренными ФГОС СПО по специальности *23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных,* дорожных машин и оборудования (по отраслям) для базового вида подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования.

Объектами контроля и оценки являются умения, знания, общие и профессиональные компетенции:

|  |  |
| --- | --- |
| **Объекты контроля и оценки** | **Объекты контроля и оценки** |
| **У1** | *умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.* |
| **У2** | *умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;* |
| **У3** | *умения пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.* |
| **З1** | *знания о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;* |
| **З2** | *знание основы здорового образа жизни роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;* |
| **З3** | *знания условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности* |
| **З4** | *средства профилактики перенапряжения* |
| **ОК 02** | *организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество* |
| **ОК 03** | *осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач*. |
| **ОК 04** | *осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития* |
| **ОК 06** | *работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями* |
| **ОК 08** | *самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации* |

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является *дифференцированный зачет*

1. **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ**

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих и профессиональных компетенций:

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения: умения, знания, общие и профессиональные компетенции | Форма контроля  и оценивания |
| **Умения:** | |
| У 1.  *умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.* | *- устный опрос;*  *- самостоятельная работа;*  *- практическое занятие;*  *- дифференцированный зачет;* |
| У 2.  *умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;* | *- устный опрос;*  *- самостоятельная работа;*  *- практическое занятие;*  *- дифференцированный зачет;* |
| У 3  *умения пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.* | *- устный опрос;*  *- самостоятельная работа;*  *- практическое занятие;*  *- дифференцированный зачет;* |
| **Знания:** | |
| 3 1.  *знания о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;* | *- устный опрос;*  *- самостоятельная работа;*  *- практическое занятие;*  *- дифференцированный зачет;* |
| З 2.  *знание основы здорового образа жизни роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;* | *- устный опрос;*  *- самостоятельная работа;*  *- практическое занятие;*  *- дифференцированный зачет;* |
| З 3  *знания условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности* | *- устный опрос;*  *- тесты;*  *- самостоятельная работа;*  *- практическое занятие;*  *- дифференцированный зачет;* |
| З 4  *средства профилактики перенапряжения* | *- устный опрос;*  *- самостоятельная работа;*  *- практическое занятие;*  *- дифференцированный зачет;* |
| **Общие компетенции:** | |
| ОК 02  организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | *- устный опрос;*  *- самостоятельная работа;*  *- практическое занятие;*  *- дифференцированный зачет;* |
| ОК 03  осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. | *- устный опрос;*  *- самостоятельная работа;*  *- практическое занятие;*  *- дифференцированный зачет;* |
| ОК 04  осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития | *- устный опрос;*  *- самостоятельная работа;*  *- контрольная работа;*  *- практическое занятие;*  *- дифференцированный зачет;* |
| ОК 06  работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями | *- устный опрос;*  *- самостоятельная работа;*  *- практическое занятие;*  *- дифференцированный зачет;* |
| ОК 08  самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации | *- устный опрос;*  *- самостоятельная работа;*  *- практическое занятие;*  *- дифференцированный зачет;* |

1. **ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
   1. **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ**

Предметом оценки служат умения, знания, общие и профессиональные компетенции, формирование которых предусмотрено ФГОГС СПО по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура/Адаптивная физическая культура

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по разделам и темам:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Элементы учебной дисциплины | | Формы и методы контроля | | | |
| Текущий контроль | | Промежуточная аттестация | |
| Форма контроля | Проверяемые У, З, ОК, ПК | Форма контроля | Проверяемые У, З, ОК, ПК |
| Тема 1.Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | | Практическая работа  Самостоятельная работа | У1, У2,  З 1, З2, З3,  ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 06, ОК.8 | *дифференцированный зачет* | *У1, У2,*  *З 1, З2, З3,*  *ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 06, ОК.8* |
| Тема 2.  Адаптивная физическая культура | | Практическая работа  Самостоятельная работа | *У1 З 1, З2, З3,*  *ОК 3* |
| Тема 3  Общая физическая подготовка | | Практическая работа  Самостоятельная работа | *У1 З 1, З2, З3,*  *ОК 3, ОК 06, ОК 08* |
| Тема 4  Лёгкая атлетика | | Практическая работа  Самостоятельная работа | *У1 З 1, З2, З3,*  *ОК 3, ОК 04, ОК 06, ОК 08* |
| Тема 5  Спортивные игры | | Практическая работа | *У1, У2,З1,,*  *ОК 3*  *ОК 08*  *ОК6* |
| Тема 6 Атлетическая гимнастика | Практическая работа  Самостоятельная работа | У1; У2; З2; З3;…; ОК 01; ОК 02; ОК 03;…ПК.3.2; … |
| Тема 7. Сущность и содержание Профессионально-прикладной физической подготовки в достижении высоких  профессиональных  результатов | | Практическая работа | *У1, У2,У3,*  *З 1, З2, З3,*  *ОК 2, ОК 4,ОК 06, ОК 08* |  |  |
| Тема 8. Военно-прикладная физическая подготовка | | Практическая работа | *У1 З 1, З2, З3,*  *ОК 2, ОК 03, ОК 04* |

* 1. **ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ**

**УСТНЫЙ ОПРОС**

**1. Описание**

Устный опрос проводится с целью контроля усвоенных умений и знаний и последующего анализа типичных ошибок и затруднений обучающихся в конце изучения раздела/темы.

На проведение опроса отводится 10 минут.

При работе обучающийся может использовать следующие источники: *указать используемы таблицы, литературу, оборудование и т.д.*

**2. Критерии оценки устных ответов**

**Оценка «5» «отлично»** - студент показывает полные и глубокие знания программного материала, логично и аргументировано отвечает на поставленный вопрос, а также дополнительные вопросы, показывает высокий уровень теоретических знаний.

**Оценка «4» «хорошо»** - студент показывает глубокие знания программного материала, грамотно его излагает, достаточно полно отвечает на поставленный вопрос и дополнительные вопросы, умело формулирует выводы. В тоже время при ответе допускает несущественные погрешности.

**Оценка «3» «удовлетворительно»** - студент показывает достаточные, но не глубокие знания программного материала; при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуется уточняющие вопросы.

**Оценка «2» «неудовлетворительно» -** Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками.

**3.Примерные вопросы**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел/Тема | Вопросы |
| Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | *1.Сущность и ценности физической культуры*  *2.* *Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни* |
| Тема 2. Адаптивная физическая культура. | *1.Определение и назначение адаптивной физической культуры.*  *2.Виды адаптивной физической культры* |
| Тема 3. Общая физическая подготовка | *1.Физические качества человека*  *2.* *Особенности физической и функциональной подготовленности.* |
| Тема 4. Лёгкая атлетика | *1.Виды легкой атлетики*  *2.Правила проведения соревнований* |
| Тема 5. Спортивные игры | *1.Спортивные игры в олимпийском движении*  *2.Правила проведения соревнований* |
| Тема 6 Атлетическая гимнастика | *1.Какие задачи реает атлетическая гимнастика*  *2.Подбор упражнений на развитие определенной группы мышц* |
| Тема 7. Сущность и содержание Профессионально-прикладной физической подготовки в достижении высоких  профессиональных  результатов | *1.* *Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.*  *2.* *Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.* |
| Тема 8. Военно-прикладная физическая подготовка | *1.Значение военно-прикладной подготовки для службы в рядах ВС* |

**ТЕСТЫ**

**1. Описание**

Тесты проводятся с целью контроля усвоенных умений, знаний и последующего анализа типичных ошибок (затруднений) обучающихся в конце изучения раздела/темы.

На выполнение теста отводится 10 минут.

**2. Критерии оценки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Количество верных ответов** |
| «5» - отлично | Выполнено 91-100 % заданий |
| «4» - хорошо | Выполнено 76-90% заданий |
| «3» - удовлетворительно | Выполнено 61-75 % заданий |
| «2» - неудовлетворительно | Выполнено не более 60% заданий |

**3. Примерные тестовые вопросы/ задания**

**Задание № 1**

**1. Сколько игроков-баскетболистов могут од­новременно находиться на баскетбольной пло­щадке во время соревнований?**

а) 5 человек,  
 б) 10 человек,

в) 12 человек.

**2. При ведении мяча наиболее частой ошиб­кой является...**

а) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой;

б) Ведение мяча толчком руки;

в) Мягкая встреча мяча с рукой;

**3. Нельзя вырывать мяч у соперника...**а) Захватом мяча двумя руками;

б) Захватом мяча одной рукой;

в) Ударом кулака;

г) Направ­лением рывка снизу-вверх.

**4. Допускается ли команда до соревно­ваний, если в ее составе менее 5 человек?**

а) Допускается,;

б) Не допускается;

в) Допускается с согласия соперников;

**5. Команда получает три очка при попада­нии мяча в кольцо, если мяч брошен...**

а) С ли­нии штрафного броска;

б) Из-под щита;

в) Из-за линии трехочковой зоны;

**6. На каком расстоянии от игрока, вбрасы­вающего мяч, должны находиться другие игро­ки?**

а) Не менее 1 м.

б) Не менее 1,5 м.

в) Не менее 2 м.

**7. При выполнении штрафного броска каж­дое попадание засчитывается...**

а) За одно очко;

б) За два очка;

в) За три очка;

**8. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...**

а) Выполнить переда­чу мяча партнеру;

б) Выполнить бросок мяча в кольцо;

в) Возобновить ведение мяча;

**9. Играя в зоне нападения, нельзя выпол­нить передачу...**

а) В сторону кольца соперника;

б) В свою зону защиты;

в) Игроку в зоне штраф­ного броска;

**10. Игра начинается вбрасыванием судь­ей мяча в центре круга. Разыгрывающим иг­рокам нельзя...**

а) Отбивать мяч одной рукой;

б) Отбивать мяч двумя руками;

в) Ловить мяч обеими руками;

**11. За грубое нарушений правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?**

а) Три;

б) Пять;

в) Семь;

**12. За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками, «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды»,**

**«5 секунд», «зона», судья назначает………..**

а) штрафной бросок в кольцо;

б) предупреждение;

в) вбрасывание из – за боковой линии.

13.**Сколько времени продолжается игра в баскетбол?**

14.**Какие размеры имеет площадка для игры в баскетбол?**

**15. Если команда получает контроль над мячом на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена**

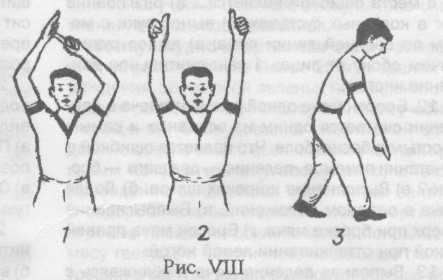
**в течение** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_секунд».

**16. Выберите вариант, который обозначает жест судьи-**

**«перерыв в игре»**

а) 1; б)2; в)3;

**Задание №2**



**На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?**

а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;

б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;

в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10;

**1. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?**

а) ширина 9 м, длина 18 м;

б) ширина 8 м, длина 20 м;

в) ширина 16 м, длина 24 м;

**2. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:**

1) очко, 2) гол, 3) зона,  
 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,

7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,

а) 1,3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

**3. На крупных соревнованиях по волейбо­лу игра проводится из..**

а) Двух партий;

б) Трех партий;

в) Пяти партий.

**4. До скольких очков ведется счет в ре­шающей (3-й или 5-й) партии?**

а) До 15 очков;

б) До 20 очков;

в) До 25 очков;

**5. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5** **человек?**

а) Допускается;

б) Не допускается;

в) Допускается с согласия команды соперника;

**6. Сколько еще касаний мяча может сде­лать принимающая подачу команда, если при­ем мяча с подачи считать первым касанием?**

а) Одно;

б) Два;

в) Три;

**7. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то...**

а) Подача считается проигранной;

б) Подача повторяется этим же игроком;

в) Подача повторяется другим игроком этой же команды.

**8. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то...**

а) Пода­ча повторяется;

б) Игра продолжается;

в) Пода­ча считается проигранной

**9. Если при подаче мяча подающий игрок на­ступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...**

а) Подача повторяется;

б) Подача считается проигранной;

в) Игра продолжается;

**10. Сколько игроков-волейболистов могут од­новременно находиться на волейбольной пло­щадке во время проведения соревнований?**а) Шесть;

б) Десять;

в) Двенадцать;

**11. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

**Задание № 3. Методика оценки работоспособности, утомления и усталости**

1. Определить пульс в состояние покоя (Р1);
2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (Р2);
3. Замерить пульс (Р3) после 45 секунд покоя;
4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле R = (4(Р1+Р2+Р3):10) – 200.

2 - 4 хорошая работоспособность;

5 – 8 удовлетворительная работоспособность;

8 и т. д. плохая работоспособность.

**Тема: Легкая атлетика.**

**1. Определите: какой вид спорта называют «королевой спорта»?**

а) гимнастика;

б) легкая атлетика;

в) тяжелая атлетика.

**2. Длина дистанции марафонского бега равна…..**

а) 32км 180м;

б) 40км 190м;

в) 42км 195м;

**3. Определите: какая из дистанций не считается стайерской?**

а) 1500м;

б) 5000м;

в) 10000м;

**4. Определите: какая из дистанций считается спринтерской?**

а) 800м;

б) 1500м;

в) 100м;

**5. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего:**

а) работой рук;

б) углом отталкивания ногой от дорожки;

в) наклоном головы;

**6. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:**

а) сильное отталкивание ногами;

б) разноименная работа рук;

в) быстрое выпрямление туловища;

**7. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к…**

а) повышению скорости бега;

б) скованности движений бегуна;

в) увеличению длины бегового шага;

**8. Определите: какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед**?

а) сокращает длину бегового шага;

б) увеличивает скорость бега;

в) способствует выносу бедра вперед – верх;

**9. Прямое положение туловища при беге или его наклон назад – бег**

**«самоварчиком» приводит к:**

а) узкой постановке ступней;

б) свободной работе рук;

в) незаконченному толчку ногой;

**10. Результат в прыжках в длину на 80 – 90 % зависит от:**

а) максимальной скорости разбега и отталкивания;

б) способа прыжка;

в) быстрого выноса маховой ноги;

**11. Широкая постановка ступней при беге влияет на:**

а) улучшение спортивного результата;

б) снижение скорости бега;

в) увеличение длины бегового шага;

**12. Результат в прыжках в высоту на 70 – 80 % зависит от:**

а) способа прыжка;

б) направления движения маховой ноги на вертикальной скорости прыгуна;

в) координации движений прыгуна.

**13. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:**

а) 10м;

б) 20м;

в) 15м.

**14. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Укажите: чем измеряется длина разбега**?

а) метром;

б) ступнями;

в) беговыми шагами.

**15. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

**16. Пробегание отрезков 20 - 50м с максимальной скоростью применяется для развития:**

а) выносливости;

б) быстроты;

в) координации движений.

**17. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя:**

а) упражнения с отягощениями;

б) пробегание коротких отрезков;

в) большое количество общеразвивающих упражнений.

**18.Наиболее частой травмой в легкой атлетике бывает растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) суставов. Определите, какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?**

а) наложение холода;

б) наложение тугой повязки;

в) согревание повреждение места.

**19. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике…**

а) во второй половине дня;

б) сразу после еды;

в) через 1- 2 часа после еды.

**20. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему:**

а) разрешается дополнительный бросок;

б) попытка и результат засчитываются;

в) попытка засчитывается, а результат - нет.

**21. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то правилами соревнований:**

а) разрешается дополнительный бросок;

б) попытка и результат засчитываются;

в) попытка засчитывается, а результат - нет.

**22. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля за физической нагрузкой является:**

а) частота дыхания;

б) частота сердечных сокращений;

в) самочувствие.

**23. Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к:**

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

**24. Нельзя проводить тренировку, если…**

а) плохая погода:

б) плохое настроение;

в) повышена температура тела.

**25. Определите: какие различают фазы в технике прыжка в длину с разбега?**

а) стартовый разгон, отталкивание, полет, приземление;

б) разбег, отталкивание, полет, приземление;

в) старт, бег по дистанции, отталкивание, приземление.

**26. Наиболее выгодным в спринтерских дистанциях считается начало бега…**

а) с низкого старта;

б) с высокого старта;

в) с положения упора присев.

**27. К видам легкой атлетике не относятся:**

а) прыжки в длину;

б) спортивная ходьба;

в) прыжки через гимнастического коня.

**28. Кросс – это:**

а) бег по искусственной дорожке стадиона**;**

б) бег по пересеченной местности;

в) бег с барьерами.

**29. Длина первой дорожки стандартного легкоатлетического стадиона равна:**

а) 600метров;

б) 400метров;

в) 300метров.

**30. Для воспитания быстроты используются:**

а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;

в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

**31. Эстафетный бег бывает:**

а) 4х100м, 4х400м;

б) 4х300м, 4х500м;

в) 2х100м, 2х400м.

**32. Вес мяча для метания равен:**

а) 50грамм;

б) 200грамм;

в) 150грамм.

**33. Бегун, допустивший фальстарт в беге на 100метров:**

а) предупреждается;

б) бежит вне зачета;

в) снимается с соревнований.

**34. Определите: какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?**

а) 100м,200м;

б) 500м,1000м;

в) 400м, 800м.

**35. Стипль чез – это вид бега, который проводится:**

а) по улицам города;

б) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой;

в) в естественных условиях.

**36. Способность человека к длительному выполнению, какой либо деятельности, без снижения её эффективности, это…**

а) гибкость;

б) выносливость;

в) ловкость.

**37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития выносливости:**

а) бег на средние дистанции;

б) бег на длинные дистанции;

в) десятиборье;

г) спортивные игры.

**38. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаётся во время:**

а) подвижных и спортивных игр;

б) во время выпрыгивания вверх с места;

в) во время скоростно-силовых упражнений;

г) во время прыжков в длину.

**39. Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных усилий отрезок времени…**

а) ловкость;

б) выносливость;

в) быстрота.

**40. Число движений в единицу времени, характеризует…**

а) темп движения;

б) ритм движения;

в) быстрота двигательной реакции;

г) сложная двигательная реакция.

**Тема: Атлетическая гимнастика, баскетбол**

**1. Общеразвивающие упражнения, как пра­вило, применяются для...**

а) всестороннего раз­вития физической подготовленности;

б) разви­тия выносливости, скорости;

в) формирования правильной осанки.

**2. Строевые упражнения служат...**

а) как сред­ство общей физической подготовки;

б) как сред­ство управления строем;

в) как средство разви­тия физических качеств.

**3. Дистанцией называется…**

а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одно­му,

б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;

в) расстояние между уча­щимися, стоящими боком друг к другу.

**4. Интервал- это…**

а) расстояние меж­ду направляющим и замыкающим в колонне;

б) расстояние между двумя учащимися, стоящи­ми в одной шеренге,

в) расстояние между пра­вым и левым флангом в колонне.

**5. Акробатические упражнения в первую оче­редь совершенствуют функцию...**

а) сердечно­ сосудистой системы;

б) дыхательной системы;

в) вестибулярного аппарата.

**6. Определите ошибку при выполнении ку­вырка вперед в группировке:**

а) энергичное отталкивание ногами;

б) опора головой о мат;  
в) прижимание к груди согнутых ног;

г) «круглая» спина.

**7.** **Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад в**

**груп­пировке**:

а) медленное выполнение кувырка;

б) перенос массы тела на руки, поставленные около плеч;

в) раннее разгибание ног;

г) опора кулаками о мат.

**8. Определите ошибку при выполне­нии стойки на лопатках?**

а) перекат с «откиды­ванием» плеч и головы назад;

б) локти широко расставлены;

в) туловище в вертикальном по­ложении, носки оттянуты;

г) сгибание в тазобе­дренных суставах.

**9. Длинный кувырок вперед отличает­ся от короткого...**

а) дальней постановкой рук (70-80см) от носков ног;

б) близкой постанов­кой рук (30-40см) от носков ног;

в) группи­ровкой.

**10. Выполняя стойку на голове и руках, гим­наст располагает на мате руки и голову**...

а) на одной прямой;

б) как равносторонний треуголь­ник;

в) голову ближе к коленям, чем руки.

**11. Определите ошибку при выполнении ку­вырка вперед из стойки на голове, руках**.

а) отжимание руками от мата;

б) прижимание подбородка к груди;

в) отсутствие группировки.

**12. Выберите положение, которое не является ошибкой при выполнении стойки на голове и руках**:

а) постановка головы на темя;

б) неполное разгибание в тазобедренных су­става;

в) прогибание в пояснице;

г) ноги пря­мые, носки оттянуты.  
**13. Как правильно подобрать длину скакал­ки для выполнения прыжковых упражнений на месте?**

а) встать на середину скакалки, ноги на ширине плеч, локти согнуты под прямым углом и

прижаты к туловищу, кисти со скакалкой раз­вести в стороны;

б) встать на середину скакал­ки, ноги вместе, кисти со скакалкой на уровне плеч;

в) растянуть скакалку на ширину расстав­ленных в сторону рук.

**14.** **Определите положение, которое не явля­ется ошибкой при выполнении «моста» из поло­жения лежа:**

а) ноги согнуты в коленях;

б) плечи смещены от точек опоры кистей;

в) ноги рас­ставлены в длину стопы, руки у плеч (пальцами к плечам);

г) ступни на носках.

**15. Определите,** **что неправильно при выполнении стой­ки на руках?**

а) в стойке голова опущена вниз;

б) прямые руки поставлены на пол, на шири­ну плеч:

в) махом одной и толчком другой вы­ход в стойку.

**16. Определите, какие действия неправильны при выполнении переворота в сторону?**

а) руки и ноги ставятся на одной линии;

б) выполнение из стойки лицом по направлению движения;

в) выполнение в вертикальной плоскости;

г) выполнение не через стойку на руках.

**17.Основной ошибкой, не позволяющей выполнить из виса стоя, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, является…**

а) разгибание рук во время выполнения маха ногой;

б) сгибание туловища в тазобедренных суставах и подтягивание на руках;

в) прижимание подбородка к груди;

г) слабый мах ногой.

**18. Наиболее эффективно развивается чув­ство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях на...**

а) брусьях;

б) высокой пере­кладине;

в) гимнастическом бревне.

**19.** **Исполнительная команда при выполнении поворота налево в движении (Нале-во!) подается одновременно с постановкой на пол...**а) правой ноги;

б) левой ноги.

**20**. **Для поворота кругом в движении ис­полнительная команда подается одновременно с постановкой на пол правой ноги. Сколько еще шагов можно сделать до начала поворота?**а) один;

б) полтора шага;

в) два шага.

**21. Выполнение подъема силой из виса начинается с…**

а) постановки правой руки в упор локтем вверх;

б) постановки левой руки в упор локтем вверх;

в) подтягивания.

**22. Определите ошибку при выполнении на параллельных брусьях**

**кувырка вперед из седа ноги врозь,**

а) ноги согнуты в коленях, носки ног « на себя»;

б) хват руками в 20-30см. от бедер;

в) спина « круглая», подбородок прижат к груди, локти расставлены в стороны.

**23. Подтягивание в висе. Определите ошиб­ку при выполнении этого элемента,**

а) хват сверху на ширине плеч;

б) ноги и туловище прямые;  
в) подтягивание до положения — подбородок выше перекладины;

г) подтягивание размахи­ванием туловища.

**24. При ловле баскет­больного мяча ошибкой является…**

а) ловля мяча с амортизацией сгибанием рук;

б) ловля мяча на прямые руки;  
в) ловля мяча на уровне груди;

г) сближение кистей рук и расстановка пальцев.

**25. При ведении мяча наиболее частой ошиб­кой является...**

а) «шлепание» по мячу расслаб­ленной рукой;

б) ведение мяча толчком руки;

в) мягкая встреча мяча с рукой.

**26. Нельзя вырывать мяч у соперника...**а) захватом мяча двумя руками;

б) захватом мяча одной рукой;

в) ударом кулака.

г) направ­лением рывка снизу-вверх.

**27. При броске мяча одной рукой от пле­ча с места ошибкой является...**

а) разгибание ног в коленных суставах;

б) вынос руки с мя­чом по средней линии лица;

в) вынос руки с мячом сбоку от лица;

г) заключительное дви­жение кистью.

**28. Бросок мяча одной рукой от плеча в дви­жении считается одним из основных и самым простым в баскетболе. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение - два шага - бро­сок»?**

а) выполнение широких шагов;

б) ловля мяча в опорном положении;

в) выпрыгивание вверх при броске мяча;

г) бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой.

**29.Определите, какие действия при обводке соперни­ка наиболее правильны?**

а) чередование ве­дения мяча правой и левой рукой;

б) ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой;  
в) ведение мяча ближней по отношению к со­пернику рукой.

**30. При выполнении «чистого» броска в коль­цо (без отскока от щита) баскетболист фиксирует свой взгляд...**

а) на ближнем крае кольца;  
б) на дальнем крае кольца;

в) на малом квад­рате щита.

**31. Команда получает три очка при попада­нии мяча в кольцо, если мяч брошен...**

а) с ли­нии штрафного броска;

б) из-под щита;

в) из-за линии трехочковой зоны.

**32. На каком расстоянии от игрока, вбрасы­вающего мяч, должны находиться другие игро­ки?**

а) не менее 1м;

б) не менее 1,5м;

в) не менее 2м.

**33. При выполнении штрафного броска каж­дое попадание засчитывается...**

а) за одно очко;

б) за два очка;

в) за три очка.

**34. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...**

а) выполнить переда­чу мяча партнеру;

б) выполнить бросок мяча в кольцо;

в) возобновить ведение мяча.

**35. Неправильный прием мяча часто при­водит к повреждению пальцев. Каковы пра­вильные действия травмированного игрока?**

а) продолжить тренировку до конца;

б) согреть поврежденное место и наложить тугую повязку;

в) охладить поврежденное место и наложить ту­гую повязку.

**36. Играя в зоне нападения, нельзя выпол­нить передачу...**

а) в сторону кольца соперника;

б) в свою зону защиты;

в) игроку в зоне штраф­ного броска.

**37. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча... Какой четвертый прием не назван?**

а) прыжок;

б) пробежка;

в) бросок мяча;

г) заслон.

д) комбинация

**38. Игра начинается вбрасыванием судь­ей мяча в центре круга. Разыгрывающим иг­рокам нельзя...**

а) отбивать мяч одной рукой;

б) отбивать мяч двумя руками;

в) ловить мяч обеими руками.

**39. За грубое нарушение правил игры, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?**

а) три;

б) пять;

в) семь.

**40. За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками, «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды»,**

**«5 секунд», «зона», судья назначает…**

а) штрафной бросок в кольцо;

б) предупреждение;

в) вбрасывание из-за боковой линии.

**Тема: Волейбол, футбол**

**1. На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?**

а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;

б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;

в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10.

**2. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?**

а) ширина 9м, длина 18м;

б) ширина 8м, длина 20м;

в) ширина 16м, длина 24м.

**3. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является...**

а) нижняя переда­ча мяча двумя руками;

б) нижняя передача од­ной рукой;

в) верхняя передача двумя руками;

**4. Верхняя передача мяча выполняется при­емом мяча...**

а) на все пальцы обеих рук;

б) на три пальца и ладони рук;

в) на ладони;

г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

**4. Какой способ приема мяча следует при­менить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**

а) сверху двумя руками;

б) снизу двумя руками;

в) одной рукой снизу;

**5. Какой подачи не существует?**

а) одной рукой снизу;

б) двумя руками снизу;

в) верхней прямой;

г) верхней боковой;

30. Выпрыгивание на блок выполняет­ся толчком вверх...

а) одной ногой;

б) обеи­ми ногами.

31. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:

1) очко, 2) гол, 3) зона,  
4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,

7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,

а) 1,3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

**6. На крупных соревнованиях по волейбо­лу игра проводится из..**

а) двух партий;

б) трех партий;

в) пяти партий.

**7. До скольких очков ведется счет в ре­шающей (3-й или 5-й) партии?**

а) до 15 очков;

б) до 20 очков;

в) до 25 очков;

**8. Сколько еще касаний мяча может сде­лать принимающая подачу команда, если при­ем мяча с подачи считать первым касанием?**

а) одно;

б) два;

в) три;

**9. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то...**

а) пода­ча повторяется;

б) игра продолжается;

в) пода­ча считается проигранной

**10. Если при подаче мяча подающий игрок на­ступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...**

а) подача повторяется;

б) подача считается проигранной;

в) игра продолжается;

**11. Специальная разминка волейболиста включает в себя...**

а) беговые упражнения;

б) уп­ражнения с мячом;

в) силовые упражнения.

**12. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

а) 15:13;

б) 25:26;

в) 27:29.

**13.Стойка волейболиста помогает игроку...**а) быстро переместиться «под мяч»;

б) следить за полетом мяча;

в) выполнить нападающий удар

**14. Игроки, каких зон могут принимать учас­тие в групповом блоке (ставить групповой блок)?**

а) 1, 2, 3;

б) 2, 3, 4;

в) 3, 4, 5.

ФУТБОЛ

**1. Как обозначается в сокращенном варианте Международная федерация футбола?**

а) НБА

б) АИБА

в) ФИЛА

г) ФИФА

**2. Укажите длину футбольного поля.**

а) 105 - 68 м

б) 96 - 98,8 м

в) 112,8 м

г) 89,98 - 96,28 м

**3. Укажите длину футбольных ворот**.

а) 5 м

б) 6,27 м

в) 7,32 м

г) 8,56 м

**4. Когда был проведен первый чемпионат мира?**

а) 1904г.

б) 1912г.

в) 1930г.

г) 1942г.

**5. Что означает в футболе выражение “девятка”?**

а) девятый номер игрока.

б) девять игроков остаются на поле после удаления двух игроков.

в) счет в игре 9:0 в пользу одной команды

г) обозначение верхнего угла футбольных ворот.

**6. Какое наказание следует после того, как защитник собьет с ног нападающего с мячом?**

а) штрафной удар

б) свободный удар

в) удаление игрока с поля

г) дополнительный гол команде соперников

**7. Сколько должен весить футбольный мяч до начала игры?**

а) 280-290 г

б) 396-453 г

в) 410-450 г

г) 800-920 г

**8. На каком расстоянии должна находиться стенка от игрока выполняющего штрафной удар?**

а) 6 метров

б) 7 метров

в) 8 метров

г) 9 метров

**9. Когда назначается угловой удар?**

а) когда мяч вышел за пределы поля от нападающей команды

б) когда мяч вышел за пределы поля от защитника

в) когда мяч вышел за лицевую линию от защитника вратаря

**10. Сколько времени длится футбольный матч?**

а) 2 тайма по 30 мин.

б) 2 тайма по 20 мин.

в) четыре четверти по 15 мин.

г) 2 тайма по 45 мин.

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

**1. Описание**

Самостоятельная работа по данному разделу/теме включает работу по самостоятельному изучению обучающимися ряда вопросов, выполнения домашних заданий, подготовку к лабораторно-практическим занятиям.

На самостоятельное изучение представленных ниже вопросов и выполнение заданий отводится 6 часов

Для формирования результатов обучения необходимо следующее оборудование: *указать используемы таблицы, литературу, оборудование и т.д.*

**2. Критерии оценки самостоятельной работы**

**5» «отлично»** -в самостоятельной работе дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы. Изложение знаний в письменной форме полное, системное в соответствии с требованиями учебной программы. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком с использованием научной терминологии.

**«4» «хорошо»** -в самостоятельной работе дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки. Имеющиеся у обучающегося знания соответствуют минимальному объему содержания предметной подготовки. Изложение знаний в письменной форме полное, системное в соответствии с требованиями учебной программы. Возможны несущественные ошибки в формулировках. Ответ логичен, изложен литературным языком с использованием научной терминологии.

**«3» «удовлетворительно» -** дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Оформление требует поправок, коррекции.

**«2» «неудовлетворительно» -** дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Изложение неграмотно, возможны существенные ошибки. Отсутствует интерес, стремление к добросовестному и качественному выполнению учебных заданий.

**3. Примерные вопросы для самостоятельного изучения**

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
6. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
7. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состояния здоровья.
8. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастики.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников избранной профессии.
10. Средства и методы применяемые для развития физической культуры. Нетрадиционные виды гимнастики. Что мы знаем о стрессе. Методы снятия утомления.
11. История развития спортивных игр.
12. Физические качества человека.
13. Спорт в физическом воспитании студентов.
14. Вредные привычки и борьба с ними.
15. Профилактика травматизма.

**4. Примерные задания для самостоятельной работы**

1.Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней зарядки,

2.Самостоятельно организовывать и проводить занятия по дыхательной гимнастике., упражнений с предметами и без.

3. Выполнение упражнений для развития и укрепления мышц верхнего плечевого пояса.

4. Составление комплекса упражнений для развития скоростных качеств.

5. Составить комплекс упражнений с гантелями на разные группы мышц.

**5. Примерные формы отчетности результатов самостоятельной работы**

1.Доклад

2.Реферат

3.Сообщение.

4.Презентация

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ**

**1. Описание**

В ходе практического занятия обучающиеся приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины, учатся использовать формулы, применять различные методики расчета, анализировать полученные результаты и делать выводы, опираясь на теоретические знания.

Содержание, этапы проведения практического занятия представлены в обязательном приложении **Методические указания по проведению практических занятий по дисциплине.**

При оценивании практического занятия учитываются следующие критерии:

- качество выполнения работы;

- качество оформления отчета по работе;

- качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

На проведение практического занятия отводится минут 90 минут

Для формирования результатов обучения необходимо следующее оборудование: *указать используемы таблицы, литературу, оборудование и т.д.*

**2. Критерии оценки практического занятия**

**5» «отлично»** -самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу или задание, уверенно, логично, последовательно и аргументированно излагал свое решение, используя понятия, ссылаясь на нормативно-правовую базу.

**«4» «хорошо»** -самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу или задание, уверенно, логично, последовательно и аргументированно излагал свое решение, используя понятия.

**«3» «удовлетворительно» -** в основном решил учебно-профессиональную задачу или задание, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, используя в основном понятия.

**«2» «неудовлетворительно» -** не решил учебно-профессиональную задачу или задание.

**4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Предметом оценки являются сформированные умения и знания, а также динамика освоения общих и профессиональных компетенций. Оценка освоения учебной дисциплины предусматривает следующие формы промежуточной аттестации:

**Типовые задания для оценки освоения темы: «Легкая атлетика».**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Контрольные упражнения** | **Критерии оценки** | | | | | |
| **I курс** | | | **II курс** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Бег 100 м | 14.9 | 15.3 | 15.9 | 14.8 | 15.0 | 15.7 |
| 2. | Прыжки в длину с места(см) | 210 | 200 | 190 | 220 | 210 | 200 |
| 3. | Метание гранаты 700 г (м) | 29 | 25 | 23 | 32 | 28 | 25 |
| 4. | Бег 1000 м (мин., сек) | 3.30 | 3,40 | 3,50 | 3,25 | 3,35 | 3,45 |
| **№**  **п\п** | **Контрольные упражнения** | **Критерии оценки** | | | | | |
| **III курс** | | | **IV курс** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Бег 100 м | 14.5 | 15.0 | 15.5 | 14.3 | 14.7 | 15.0 |
| 2. | Прыжки в длину с места(см) | 230 | 220 | 200 | 230 | 220 | 200 |
| 3. | Метание гранаты 700 г (м) | 35 | 30 | 25 | 35 | 30 | 25 |

**Типовые задания для оценки освоения темы: «Кроссовая подготовка».**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Контрольные упражнения** | **Критерии оценки** | | | | | |
| **I курс** | | | **II курс** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Кросс 1 км (мин., сек) | 3.45 | 3.50 | 4.00 | 3.35 | 3.40 | 3.50 |
| 2. | Бег на выносливость 3 км | Без учета времени | | | - | - | - |
| **№**  **п\п** | **Контрольные упражнения** | **Критерии оценки** | | | | | |
| **III курс** | | | **IV курс** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Кросс 1 км (мин., сек) | 3.30 | 3.40 | 3.50 | 3.25 | 3.35 | 3.45 |
| 2. | Бег на выносливость 3 км | Без учета времени | | | - | - | - |

**Типовые задания для оценки освоения темы: «Спортивные игры».**

**Баскетбол**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Контрольные упражнения** | **Критерии оценки** | | | | | |
| **I курс** | | | **II курс** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Передача мяча от груди в стену с расстояния 3 м за 20 сек (количество раз) | 20 | 18 | 15 | 22 | 20 | 15 |
| 2. | Броски мяча в корзину со штрафной линии (из 10 бросков) | 7 | 5 | 3 | 7 | 6 | 3 |
| **№**  **п\п** | **Контрольные упражнения** | **Критерии оценки** | | | | | |
| **III курс** | | | **IV курс** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Передача мяча от груди в стену с расстояния 3 м за 20 сек (количество раз) | 25 | 22 | 20 | 25 | 22 | 20 |
| 2. | Броски мяча в корзину со штрафной линии (из 10 бросков) | 7 | 6 | 3 | 7 | 6 | 3 |

**Волейбол**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Контрольные упражнения** | **Критерии оценки** | | | | | |
| **I курс** | | | **II курс** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Подача мяча через сетку (из 10 подач) | 7 | 5 | 3 | 8 | 6 | 4 |
| 2. | Передача мяча сверху в кругу 2м (сек) | 20 | 15 | 12 | 22 | 18 | 15 |
| 3. | Прием мяча снизу от стены (сек) | 20 | 15 | 12 | 22 | 18 | 15 |
| **№**  **п\п** | **Контрольные упражнения** | **Критерии оценки** | | | | | |
| **III курс** | | | **IV курс** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Подача мяча через сетку (из 10 подач) | 8 | 6 | 4 | 8 | 6 | 4 |
| 2. | Передача мяча сверху в кругу 2м (сек) | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| 3. | Прием мяча снизу от стены (сек) | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |

**Настольный теннис**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Контрольные упражнения** | **Критерии оценки** | | | | | |
| **I курс** | | | **II курс** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Имитация  перемещений у стола  в 3-метровой зоне в  стойке теннисиста в 2 точки (раз) в мин. | 22 | 20 | 18 | 24 | 22 | 20 |
| 2. | Подача справа и  слева кол-во попаданий (10 попыток) | 7 | 6 | 3 | 8 | 7 | 4 |
| **№**  **п\п** | **Контрольные упражнения** | **Критерии оценки** | | | | | |
| **III курс** | | | **IV курс** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Передача мяча от груди в стену с расстояния 3 м за 20 сек (количество раз) | 26 | 24 | 22 | 28 | 24 | 22 |
| 2. | Подача справа и  слева кол-во попаданий (10 попыток) | 9 | 8 | 5 | 10 | 9 | 6 |

**Футбол**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Контрольные упражнения** | **Критерии оценки** | | | | | |
| **I курс** | | | **II курс** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Ведение мяча (15м.), обводка стоек и удар по воротам (сек) | 11 | 12 | 13 | 10 | 11 | 12 |
| 2. | Жонглирование мячом (количество раз) | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| **№**  **п\п** | **Контрольные упражнения** | **Критерии оценки** | | | | | |
| **III курс** | | | **IV курс** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Ведение мяча (15м.), обводка стоек и удар по воротам (сек) | 9 | 10 | 11 | 8 | 9 | 10 |
| 2. | Жонглирование мячом (количество раз) | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |

**Типовые задания для оценки освоения темы: «Атлетическая гимнастика».**

**Акробатика:**

Юноши

- два кувырка вперед;

- два кувырка назад;

- стойка на голове;

- равновесие.

- длинный кувырок через препятствие высотой 100-120 см;

- акробатическая связка: равновесие, два кувырка вперед, стойка на голове, два кувырка назад.

**Опорный прыжок через коня в длину «ноги врозь с опорой о середину коня» (высота 115-120 см).**

Упражнения вводного комплекса № 1:

1 упражнение: отжимание в упоре лежа – 15 раз.

2 упражнение: из упора присев, толчком двух ног, в упор лежа и обратно в упор присев – 15 раз.

3 упражнение: поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой – 15 раз.

4 упражнение: выпрыгивание из упора присев вверх с хлопками в ладоши над головой – 15 раз.

**Критерии оценки**: выполнение комплекса упражнений один раз – 1 балл.

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнит комплекс упражнений 5 раз.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся выполнит комплекс упражнений 4 раза.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся выполнит комплекс упражнений 3 раза.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся выполнит комплекс упражнений меньше трех раз.

Между подходами к выполнению комплекса отдых 30 секунд.

**Критерии оценки темы «Атлетическая гимнастика».**

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнит упражнение без ошибок с большой амплитудой.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся допустил при выполнении упражнения одну грубую ошибку или 3-4 мелких.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся допустил при выполнении упражнения две грубых ошибки, и ряд мелких ошибок.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не знает упражнения, либо не может его выполнить, либо отказывается его выполнять.

**Типовые задания для оценки освоения темы: Сущность и содержание Профессионально-прикладной физической подготовки в достижении высоких профессиональных**

**Результатов.**

Устный опрос:

Сформулировать задачи ППФП с учётом специфики будущей профессии.

Рассказать о профессиональных рисках, обусловленных спецификой труда.

Рассказать о средствах и методах формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.

Составить комплекс упражнений с учётом формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Защита комплекса упражнений ППФП

Критерии оценивания комплекса упражнений:

«отлично» - подобранные упражнения формируют профессионально значимые двигательные умения и навыки, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«хорошо» - подобранные упражнения формируют профессионально значимые двигательные умения и навыки, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

**Типовые задания для оценки освоения темы: Военно­прикладная физическая подготовка.**

Устный опрос:

Сформулировать задачи военно-прикладной физической подготовки.

Дать определения основным строевым понятиям: фронт, тыл, шеренга, колонна, интервал, дистанция, строевой шаг.

Контрольные задания:

Выполнение основных строевых приёмов на месте и в движении:

Перестроения, повороты передвижение строем, строевой шаг.

Преодоление полосы препятствий используя безопорные и опорные прыжки, перелезания, подползания, передвижение по узкой опоре и др.

**Дифференцированный зачет, ЗАЧЕТ**

**1. Условия аттестации**: аттестация проводится в форме дифференцированного зачета (зачета) по завершению освоения учебного материала дисциплины и положительных результатах текущего контроля успеваемости.

Для обучающихся специальной медицинской группы дифференцированный зачет проводится посредством выполнения заданий, направленных на проверку усвоения теоретических понятий, на проверку готовности применять теоретические знания и профессионально-значимую информацию.

**2. Время аттестации:** На проведение аттестации отводится 2 академических часа.

**3. План варианта** (соотношение контрольных задач/вопросов с содержанием учебного материала в контексте характера действий аттестуемых).

**4. Общие условия оценивания**

Оценка по промежуточной аттестации носит комплексный характер и включает в себя:

* результаты прохождения текущего контроля успеваемости;
* результаты выполнения аттестационных заданий.

**5. Критерии оценки.**

**-** оценка «отлично» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;

- оценка «хорошо» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива ;

- оценка «удовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;

- оценка «неудовлетворительно» - выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами.

**6. Рекомендуемая литература для разработки оценочных средств и подготовки обучающихся к дифференцированному зачету:**

Основная учебная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2015 – 304 с.

2. Настоящая книга учителя физической культуры: справ. – метод. Посо-бие (сост. Мишин.-М.: «Издательство АСТ»,2008.-526с.

3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации.- Мичуринск: Издательство Мич. ГАУ, 2010. – 66с.

4. Жмулин А.В., Масягина Н.В. Профессионально – прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010 стр. 11-13

5. Программное и организационно – методическое обеспечение физиче-ского воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» Под.ред. И.П. Залетаева, А.П. Зотова, М.В. Анисимовой, О.М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и спорт. – 2006.- 160с.

Дополнительная учебная литература:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное по-собие для студентов СПО. -М., 2006г.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для ву-зов В.И. Ильинич – М.: Гардарики, 2007.-366с.

3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.-336с.

4. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оп-тимальная двигательная активность: Учебно – методическое пособие – Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007 – 23с.

5. Физическая культура в режиме дня студента: методические рекоменда-ции. – Мичуринск: «Издательство» Мич ГАУ , 2008. – 15с.

6. Приказы Министерства образования «Об организации процесса физи-ческого воспитания в образовательных учреждениях начального среднего и высшего профессионального образования . 1 декабря 1999.№1025

7. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России президиума РАО от 16 июля 2002г. №2715/227/116/19 « О со-вершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»

**Приложение 1.**

**Методические указания по проведению практических занятий по дисциплине**

К практическим занятиям допускаются обучающиеся прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний. Перед началом занятий все студенты проходят инструктаж по технике безопасности.

**Техника выполнения упражнений.**

Роль спортивной техники в различных видах спорта различна. Исходя из особенностей двигательного действия и способов оценки спортивных достижений, выделяют следующие группы видов спорта с характерной для них спортивной техникой:

* + 1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, прыжки, метания и др.). Характерная особенность этих видов – кратковременность и максимальная мощность усилий. Техника направлена на то, чтобы обеспечить обучающемуся возможность в процессе решения двигательной задачи развивать наиболее мощные усилия в основной фазе движения, в нужном направлении, при полноценном использовании внутренних и внешних сил, действующих на его тело.
  1. Виды с преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и др.). Техника направлена на экономичное расхода физических сил и повышение эффективности оптимальных рабочих усилий.
     + 1. Виды спорта, связанные с оценкой результатов соревнований на точность и выразительность движений по заданной программе (гимнастика). Техника здесь приобретает самостоятельную роль, становясь предметом оценки спортивного достижения. Физическая подготовка тут играет подсобную роль и служит лишь для совершенствования техники движений.
       2. Виды, характеризующиеся активным взаимодействием спортсменов (личного и командного характера) при переменных условиях двигательной деятельности (баскетбол, футбол, настольный теннис, волейбол и др.). Техника призвана решать ряд следующих сложных задач: повышение эффективности использования максимальных усилий, экономии рабочих усилий, повышение быстроты, точности действий в условиях меняющейся обстановки спортивной борьбы.