

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО  
ТРАНСПОРТА**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)  
Калужский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе

\_\_\_\_\_ А.В. Полевой

«27» июня 2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*для специальности*

**13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)**

Квалификация - **Техник**

вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Калуга

2022

Рассмотрено на заседании ЦК  
протокол № 11 от «27» июня 2022 г.  
Председатель \_\_\_\_\_ /Н.В. Белозерских /

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

***Разработчики ФОС:***

Белозерских Н.В., преподаватель Калужского филиала ПГУПС

***Рецензенты:***

Трифонов А.А., преподаватель Калужского филиала ПГУПС

Курмаева Н.М. Руководитель физического воспитания ГБПОУ «КТЭП»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ .....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ .....</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>7</b>
<b>3.1</b>	<b>ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ .....</b>	<b>7</b>
<b>3.2</b>	<b>ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ .....</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>14</b>
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ .....</b>	<b>19</b>

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать следующими умениями, знаниями, общими и профессиональными компетенциями, предусмотренными ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) для базового вида подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования.

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

<b>Объекты контроля и оценки</b>	<b>Объекты контроля и оценки</b>
<b>У1</b>	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
<b>З1</b>	о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
<b>З2</b>	основы здорового образа жизни;
<b>ОК 03</b>	планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
<b>ОК 04</b>	работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
<b>ОК 06</b>	проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
<b>ОК 08</b>	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

## 2. 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
<b>Умения:</b>	
У 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос;</li> <li>- письменный опрос;</li> <li>- тесты;</li> <li>- самостоятельная работа;</li> <li>- контрольная работа;</li> <li>- практическое занятие;</li> <li>- дифференцированный зачет;</li> </ul>
<b>Знания:</b>	
З 1. о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос;</li> <li>- письменный опрос;</li> <li>- тесты;</li> <li>- самостоятельная работа;</li> <li>- практическое занятие;</li> <li>- дифференцированный зачет;</li> </ul>
З 2. основы здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос;</li> <li>- письменный опрос;</li> <li>- тесты;</li> <li>- самостоятельная работа;</li> <li>- практическое занятие;</li> <li>- дифференцированный зачет;</li> </ul>
<b>Общие компетенции:</b>	
<b>ОК 03</b> планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос;</li> <li>- письменный опрос;</li> <li>- тесты;</li> <li>- самостоятельная работа;</li> <li>- практическое занятие;</li> <li>- дифференцированный зачет;</li> </ul>
<b>ОК 04</b> работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос;</li> <li>- письменный опрос;</li> <li>- тесты;</li> <li>- самостоятельная работа;</li> <li>- практическое занятие;</li> <li>- дифференцированный зачет;</li> </ul>
<b>ОК 06</b> проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос;</li> <li>- письменный опрос;</li> <li>- тесты;</li> <li>- самостоятельная работа;</li> <li>- практическое занятие;</li> <li>- дифференцированный зачет;</li> </ul>
<b>ОК 08</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос;</li> <li>- письменный опрос;</li> </ul>

<p>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>тесты;</i></li><li>- <i>самостоятельная работа;</i></li><li>- <i>практическое занятие;</i></li><li>- <i>дифференцированный зачет.</i></li></ul>
---	--

### 3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ

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

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
<b>Теоретическая часть.</b> <b>1. Основы физической культуры</b>			<i>дифференцированный зачет</i>	У1; З1; З2; ОК 03; ОК04; ОК 06; ОК08.
Тема 1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Устный опрос	У1; З1; З2; ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 08.		
<b>2. Легкая атлетика</b>				
Тема 1. Бег на короткие дистанции 100 м	Тесты	У1; З1; З2; ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 08.		
Тема 2. Бег на средние дистанции (кросс) 500м., (д). 1000м, (ю).	Тесты	У1; З1; З2; ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 08.		
Тема 3. Бег на длинные дистанции. 2000м(д)., 3000м.(ю).	Тесты	У1; З1; З2; ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 08.		

Тема 4. Метание гранаты 500гр.(д), 700гр.(ю).	Тесты	У1; 31; 32; ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК08.		
Тема 5. Прыжок в длину с места	Тесты	У1; 31; 32; ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 08.		
Тема 6. Прыжок в длину с разбега.	Тесты	У1; 31; 32; ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 08.		
<b>3.Атлетическая гимнастика</b>				
Тема 1. Подтягивание	Тесты	У1; 31; 32; ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 08.		
<b>4. Волейбол</b>				
Тема 1. Правила игры.	Устный опрос	У1; 31; 32; ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 08.		
Тема 2. Приемы и передачи мяча в волейболе	Тесты	У1; 31; 32; ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 08.		
Тема 3. Подача мяча в волейболе	Тесты	У1; 31; 32; ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 08.		
<b>5. Баскетбол</b>				
Тема 1. Правила игры.	Устный опрос	У1; 31; 32; ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 08.		
Тема 2. Владения мячом	Тесты	У1; 31; 32; ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 08.		
Тема 3. Штрафной бросок	Тесты	У1; 31; 32; ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК08.		
<b>6. Лыжная подготовка</b>				
Тема 1. Лыжные гонки. 5км.(ю) 3км.(д)	Тесты	У1; 31; 32; ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 08.		
Тема 2. Техника лыжных ходов.	Тесты	У1; 31; 32; ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 08.		

## 3.2 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 20 минут.

При работе обучающийся может использовать следующие источники:

1. Муллер А.Б. Физическая культура. Учебники практикум для СПО. «Юрайт», 2017.
2. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. М.:Юрайт, 2017. Режимдоступа: [www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E](http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E).
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - М.: Издательство Юрайт, 2017. Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63](http://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63)
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования.-М.: «Академия», 2015.

#### 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
-------------	---------

<p><b>Теория. Основы физической культуры</b> Тема 1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте определение понятию «здоровье».</li> <li>2. Средства физической культуры.</li> <li>3. Самоконтроль при занятиях физической культуры.</li> <li>4. Факторы, влияющие на здоровье.</li> <li>5. Основные элементы ЗОЖ.</li> <li>6. Режим дня студента.</li> <li>7. Каким должно быть правильное питание?</li> <li>8. Эффективные средства восстановления работоспособности.</li> <li>9. Что включает в себя личная гигиена?</li> <li>10. Оптимальный режим занятий физической культурой.</li> <li>11. Вредные привычки.</li> <li>12. Средства закаливания.</li> </ol>
<p><b>Баскетбол.</b> Тема 1. Правила игры.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным.</li> <li>2. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды.</li> <li>3. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча.</li> <li>4. Размеры баскетбольной площадки</li> <li>5. На какой высоте находится баскетбольная корзина</li> <li>6. времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу.</li> <li>7. Сколько шагов можно делать после ведения мяча.</li> <li>8. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки.</li> <li>9. Продолжительность игры в баскетболе.</li> <li>10. Очков даётся за забитый мяч со штрафной линии.</li> </ol>
<p><b>Волейбол.</b> Тема 1. Правила игры.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Размеры игрового поля в волейбол.</li> <li>2. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол.</li> <li>3. Высота сетки у мужчин:</li> <li>4. Высота сетки у женщин:</li> <li>5. До скольких очков играют пятую (тай-брейковую) партию.</li> <li>6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде.</li> <li>7. Сколько секунд отводится на подачу игроку.</li> <li>8. Из 1 зоны игрок переходит в....</li> <li>9. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке.</li> <li>10. Как называется свободный защитник.</li> </ol>

## 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 60 минут.

### 2. Критерии оценки

### 3. Примерные тестовые вопросы/ задания

#### Лёгкая атлетика.

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2	13,2	16,0
		4	14,5	17,5	14,0	16,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5	14,3	17,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165	240	180	245	185
		4	220	145	230	165	230	170
		3	210	140	215	145	220	150
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.00		1.58		1.55
		4		2.05		2.03		2.01
		3		2.15		2.10		2.08
	Бег 1000 метров	5	3.30		3.25		3.20	
		4	3.40		3.35		3.30	
		3	4.00		3.45		3.40	
Скоростно-силовые	Метание Гранаты 500гр.(Д) 700гр.(М)	5	30	25	32	27	34	29
		4	25	20	27	22	29	24
		3	20	16	22	18	24	20
Выносливость	Бег 3000 м (юноши) Бег 2000 м (девушки)	5	13,30	11,30	12,30	11,00	11,30	11,00
		4	14,00	12,00	13,30	12,00	12,00	12,00
		3	15,00	13,00	14,30	12,30	13,30	12,20

### Атлетическая гимнастика.

1. Технически правильное выполнение обучающимися базовых упражнений для различных групп мышц.
2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.
3. Подтягивание.

#### Баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b>2 курс</b>						
1. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Штрафные броски: 10 бросков	5	4	2	4	3	2
3. Двухсторонняя игра.						
<b>3 курс</b>						
1. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
2. Штрафные броски: 10 бросков	6	5	3	5	4	3
3. Двухсторонняя игра.						
<b>4 курс</b>						
1. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9,2	9,8
2. Штрафные броски: 10 бросков	6	5	3	5	4	3
3. Двухсторонняя игра.						

#### Волейбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b>2 курс</b>						
1. Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): из 5 подач	4	3	2	4	3	2
2. Приемы и передачи мяча.	По технике. (качество)					
3. Двухсторонняя игра.	Тактико-технические действия					
<b>3 курс</b>						
1. Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): из 5 подач.	5	4	3	5	4	3
2. Приемы и передачи мяча.	По технике.					
3. Двухсторонняя игра.	Тактико-технические действия					
<b>4 курс</b>						
1. Верхняя прямая подача: из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по выбору)	4	3	2	4	3	2
2. Приемы и передачи мяча.	По технике.					
3. Двухсторонняя игра.	Тактико-технические действия					

### Лыжная подготовка

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Техника лыжного хода. (по выбору)	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки
Прохождение дистанции 5 км / 3 км	23,40	25,0	25,40	17,30	18,45	19,15

## 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:

Форма промежуточной аттестации					
1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет

### ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

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

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

**3. План варианта** (соотношение контрольных задач 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

#### Критерии оценки качества выполнения методико-практического задания:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способностью. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря.

Оценка «2» - обучающийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

#### **Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

#### **Критерии оценки успеваемости по основам знаний**

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

#### **Оценивание уровня физической подготовленности.**

Проводится по двум показателям:

- 1) исходный уровень развития физических качеств студента;
- 2) реальные достижения студента в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4» - средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

### **6. Перечень вопросов и заданий для проведения дифференцированного зачета. *(Для специальной медицинской группы)***

К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте правильный вариант ответа.

**1.Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение**

- а) *физической культуры;*
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;

г) видов спорта.

**2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...**

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

**3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

а) растяжкой

б) стретчингом

в) гибкостью

г) акробатикой

**4. Какую пробу используют для определения состояния сердечно-сосудистой системы?**

а) ортостатическую;

б) антропометрическую;

в) физическую;

г) функциональную.

**5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....**

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) сохранение и улучшение здоровья людей;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

**6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:**

а) повышать;

б) снижать;

в) оставить на старом уровне;

г) прекратить.

**7. Бег на длинные дистанции развивает:**

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) выносливость.

**8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на**

а) координацию;

б) быстроту;

в) выносливость

г) гибкость.

**9. Формами производственной гимнастики являются:**

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

**10. Основными признаками физического развития являются:**

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура.

**7. Варианты заданий для проведения дифференцированного зачета**

(1,3,5 семестр)

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165	240	180	245	185
		4	220	145	230	165	230	170
		3	210	140	215	145	220	150
Сила	Подтягивание (ю)	5	11	15	12	18	13	21
		4	9	13	10	15	11	18
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа(д)	3	7	11	8	13	9	15

(2,4,6 семестр)

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м.	5	14,0	16,5	13,8	16,2	13,2	16,0

		4	14,5	17,5	14,0	16,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5	14,3	17,0
Выноси- вость	Бег 500 метров.	5		2.00		1.58		1.55
		4		2.05		2.03		2.01
		3		2.15		2.10		2.08
	Бег 1000 метров.	5	3.30		3.25		3.20	
		4	3.40		3.35		3.30	
		3	4.00		3.45		3.40	

## 8. Эталоны ответов (если необходимо)

## 9. Рекомендуемая литература для разработки оценочных средств и подготовки обучающихся к дифференцированному зачету:

*Основная учебная литература:*

1. Муллер А.Б. Физическая культура. Учебники практикум для СПО. «Юрайт», 2017.

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. М.:Юрайт, 2017. Режимдоступа: [www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E](http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E).

2. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания.

3. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - М.: Издательство Юрайт, 2017. Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63](http://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63)

*Дополнительная учебная литература:*

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: «Академия», 2015.

### **Порядок проведения аттестации обучающихся специальной медицинской группы**

В соответствии с рекомендациями Министерства образования Российской Федерации учитываются особенности в организации занятий физической культурой в СМГ.

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Итоговая отметка по физической культуре в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

**Перечень вопросов и практических заданий для аттестации обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе**

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Что значит «рациональный режим питания»?
3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой обучающимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения тебе полезно выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

## **Виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний)**

1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Выполнить комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Выполнить комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Выполнить комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Выполнить комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

## Методика выполнения контрольных упражнений и тестов

*Бег 100 м.* Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу и по команде «Марш!» начинают движение. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

*Бег 200, 400, 500 м.* Бег на этих дистанциях проводится на беговой дорожке из положения высокого старта. Команды подаются те же, что и на дистанции 100 м. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

*Бег 1000, 2000, 3000 м.* Бег на этой дистанции проводится на беговой дорожке стадиона. Время определяется с точностью до 1 сек.

*Прыжок в длину с места.* Прыжок выполняется по горизонтальной плоскости на полу, на резиновой дорожке или в яму с песком. Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук (старт пловца). Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предлагается три попытки. Засчитывается лучшая.

*Верхняя и нижняя передача мяча в парах* выполняется на расстоянии 4-6 м друг от друга.

*Верхняя прямая подача.* Игрок с мячом располагается в зоне подачи. Он последовательно выполняет подачи, стараясь попасть в пределы площадки. Выполняя подачи, игрок не должен нарушать правила (подавать с руки, наступать на площадку) и выполнять подачу другим приёмом. Попадание засчитывается, если игрок попал в площадку и при этом не нарушил правила.

*Нижняя подача мяча в волейболе.* Упражнение выполняется аналогично верхней прямой подачи, с учетом лишь особенностей техники нижней прямой подачи.

*Ведение баскетбольного мяча.* Ведение выполняется толчками мяча кистью. Ведение выполняется по прямой на расстояние 20 метров на время.

*Бросок мяча после ведения в два шага.* Если бросок выполняется правой рукой, то игрок ловит мяч с шагом одноименной ноги, затем делает шаг левой и, оттолкнувшись ею, прыгает вверх. Во время второго шага и прыжка мяч выносится вверх и перекаладывается на бросающую руку, которая продолжает полностью выпрямляться. В высшей точке подъема в работу включается кисть руки, направляющая мяч в корзину. Первый шаг делается широким, второй стопорящим, прыжок выполняется точно вверх.

*Штрафной бросок* выполняется с линии штрафного броска. Попадание засчитывается, если игрок не наступал на линию штрафного броска. Засчитывается количество попаданий в кольцо из 5 попыток.

*Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине из виса лёжа (д).* Подтягивание (м) выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола (грунта). При подтягивании нужно

подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью. Во время подтягивания не допускается раскачивание или движение ногами, облегчающие сгибание рук.

***Сгибание и разгибание рук*** в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук

***Метание гранаты на дальность.*** Метание выполняется с места или с произвольного разбега в зависимости от индивидуальных способностей. При метании гранаты на дальность зона падения ограничивается коридором шириной 10 метров. Сектор для метания в целях безопасности должен быть свободным. Каждый участник выполняет 3 попытки только по команде «Можно!», возможны другие условные сигналы. Попытка считается правильной при попадании гранаты в коридор, а также без заступа за контрольную линию. Для предупреждения травм перед метанием мяча надо обязательно выполнять упражнения, способствующие разогреванию и улучшению подвижности, особенно в плечевых суставах.

***Функциональная проба Штанге.*** Сделать вдох, затем глубокий выдох и снова вдох, задержать дыхание, зажав нос большим и указательным пальцем. По секундомеру фиксируется время задержки дыхания.