

**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 УР
_____ А.В. Полевой
«28» июня 2021г.

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
2021

Рассмотрено на заседании ЦК
на заседании цикловой комиссии
протокол № 11 от « 28 » июня 2021г.
Председатель _____/Н.В.Белозерских/

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

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
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:	
З 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	- устный опрос;

<p>осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельная работа; - практическое занятие; - дифференцированный зачет;
<p>ОК 04</p> <p>осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</p>	<ul style="list-style-type: none"> - устный опрос; - самостоятельная работа; - контрольная работа; - практическое занятие; - дифференцированный зачет;
<p>ОК 06</p> <p>работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<ul style="list-style-type: none"> - устный опрос; - самостоятельная работа; - практическое занятие; - дифференцированный зачет;
<p>ОК 08</p> <p>самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p>	<ul style="list-style-type: none"> - устный опрос; - самостоятельная работа; - практическое занятие; - дифференцированный зачет;

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/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, 32, 33, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 06, ОК.8	<i>дифференцированный зачет</i>	У1, У2, З 1, 32, 33, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 06, ОК.8
Тема 2. Адаптивная физическая культура	Практическая работа Самостоятельная работа	У1 З 1, 32, 33, ОК 3		
Тема 3 Общая физическая подготовка	Практическая работа Самостоятельная работа	У1 З 1, 32, 33, ОК 3, ОК 06, ОК 08		
Тема 4 Лёгкая атлетика	Практическая работа Самостоятельная работа	У1 З 1, 32, 33, 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; 32; 33;...; ОК 01; ОК 02; ОК 03;...ПК.3.2; ...		

<p>Тема 7. Сущность и содержание Профессионально-прикладной физической подготовки в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Практическая работа</p>	<p><i>У1, У2, У3, З1, З2, З3, ОК 2, ОК 4, ОК 06, ОК 08</i></p>		
<p>Тема 8. Военно-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Практическая работа</p>	<p><i>У1 З1, З2, З3, ОК 2, ОК 03, ОК 04</i></p>		

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 10 минут.

При работе обучающийся может использовать следующие источники: *указать используемые 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.	<i>1. Сущность и ценности физической культуры 2. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни</i>
Тема 2. Адаптивная физическая культура.	<i>1. Определение и назначение адаптивной физической культуры. 2. Виды адаптивной физической культуры</i>
Тема 3. Общая физическая	<i>1. Физические качества человека</i>

подготовка	<i>2. Особенности физической и функциональной подготовленности.</i>
Тема 4. Лёгкая атлетика	<i>1. Виды легкой атлетики 2. Правила проведения соревнований</i>
Тема 5. Спортивные игры	<i>1. Спортивные игры в олимпийском движении 2. Правила проведения соревнований</i>
Тема 6 Атлетическая гимнастика	<i>1. Какие задачи решает атлетическая гимнастика 2. Подбор упражнений на развитие определенной группы мышц</i>
Тема 7. Сущность и содержание Профессионально-прикладной физической подготовки в достижении высоких профессиональных результатов	<i>1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. 2. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.</i>
Тема 8. Военно-прикладная физическая подготовка	<i>1. Значение военно-прикладной подготовки для службы в рядах ВС</i>

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 нарушение 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.

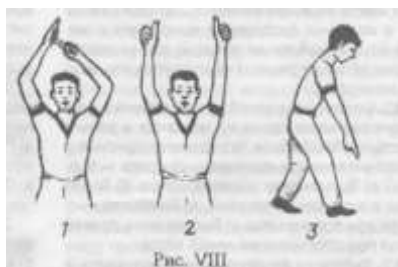
13. Сколько времени продолжается игра в баскетбол?

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 состоянии покоя (P1);
2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);
3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;
4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле $R = (4(P1+P2+P3):10) - 200$.
 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. Стипель 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) пережат 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 суставах;

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) брусках;

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 используемые 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 состоянием 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) Ø	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) Ø	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: поднятие 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 грубые 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 передвигание 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. Пособие (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., Масыгина 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 физического 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 пособие для студентов СПО. -М., 2006г.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов 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. Оптимальная двигательная активность: Учебно – методическое пособие – Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007 – 23с.
5. Физическая культура в режиме дня студента: методические рекомендации. – Мичуринск: «Издательство» Мич ГАУ , 2008. – 15с.
6. Приказы Министерства образования «Об организации процесса физического 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 совершенствовании 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.