

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
ТАТАРСТАН
ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Утверждаю:

Зам. директора по НМР

 В.П. Кузиева

« 21 » 03 2023 г.

Утверждаю:

Зам. директора по УПР

 Р.М. Сабитов

« 27 » 03 2023 г.

**Комплект контрольно-оценочных средств
учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура»**

Профессия: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Квалификация:

Сварщик ручной дуговой сварки
плавящимся покрытым электродом

Сварщик ручной дуговой сварки
неплавящимся электродом в защитном газе

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 1 год 10 мес.
на базе основного общего образования

Профиль получаемого профессионального образования
– технологический

Комплект контрольно-оценочных материалов *ФК.00 Физическая культура* разработан в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).
2. Рабочей программой учебной дисциплины *ФК.00 Физическая культура*

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж»

Разработчик(-и): Шабуров Ильяс Рафаилович - преподаватель физической культуры

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ "Нижекамский многопрофильный колледж" по профессиям: «Автомеханик», «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей», «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))», «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования», «Оператор связи» по специальности «Почтовая связь» и преподавателей общепрофессионального учебного цикла

Протокол заседания МЦК № 8 от « 13 » марта 2023г.

Председатель МЦК



Валеева Г.З

Содержание

ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	2
ФК.00 «Физическая культура».....	2
3. Контрольно-оценочные средства текущего контроля по разделам/темам	7
3.1 Вопросы для устного опроса.....	7
3.2. Тесты по разделам	9
3.3 Перечень и критерии оценок практических работ:	13
3.4 Перечень и критерии оценок самостоятельных работ	16
4. Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации(дифференцированный зачет)	20
4.1. Типовые контрольные вопросы для оценки усвоенных знаний	21
4.2. Тестовые задания и билеты по темам дисциплины	23
4.3 Пакет преподавателя	34

ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ФК.00 «Физическая культура»

1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (-далее КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ФК. 00 «Физическая культура».

КОС включает контрольно-оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, формы и методы контроля и оценки

Предметом оценки служат умения и знания по дисциплине, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций, личностных результатов воспитания.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения устного опроса, выполнения обучающимися практических работ, контрольного тестирования (Нормативы ГТО).

Табл.1

Результаты обучения по дисциплине (умения и знания, элементы компетенций ПК, ОК, и ЛР)	Основные показатели оценки результата обучения и воспитания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания: 3.1-3.4		
3.1. Основы здорового образа жизни. Роль прикладной физической культуры профессиональном и социальном развитии человека	Понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Владение теоретическими знаниями основ здорового образа жизни	Фронтальный опрос Самостоятельные работы №1-2
3.2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии.	Характеристика условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для данной профессии.	Фронтальный опрос Самостоятельные работы №1-2
3.3. Правила и способы планирования системы физических упражнений различной направленности, способы контроля физического развития и физической подготовленности.	Демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Фронтальный опрос Самостоятельные работы №1-2
3.4. Контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Перечисление контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Фронтальный опрос Контрольный тест №1 Самостоятельные работы №1-2
Умения: У.1-У.4 Элементы ОК:		Практическое занятия: №1-13
У.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Применение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические занятия: № 1-13
У.2 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.	Выполнение упражнений, применение средств, приемов профилактики перенапряжения, характерного для данной профессии	Практические занятия: №1-13
У.3 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Выполнение упражнений, способствующих развитию профессионально значимых физических качеств, группы мышц, участвующих в трудовой деятельности	Практические занятия: №1-13
У.4 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом,	Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-

<p>функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Таблица 2)</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ЛР.03 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих ЛР.13 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: активный, проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.</p>	<p>Умения: -умело взаимодействовать в коллективе, в спортивной команде в ходе спортивных коллективных занятий, мероприятий. -соблюдать нормы спортивного правопорядка Знания: - психологические основы деятельности коллектива; психологические особенности личности; -основы проектной деятельности; -нормы спортивного правопорядка</p>	<p>Текущий контроль: Наблюдение и оценка результатов деятельности обучающихся в процессе выполнения: -тестовых заданий; - контрольных нормативов; -практических занятий №1-13; -заданий по самостоятельной работе Участие: -в спортивных секциях; -в спортивных мероприятиях Системная оценка (самооценка) студентом своей деятельности в течение всего периода обучения Оценка выполнения комплекса упражнений.</p>
<p>ОК08. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ЛР.09 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	<p>Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска</p>	<p>Регулирование физической нагрузки. Владение навыками самоконтроля и оценки. Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) Дифференцированный зачет. Защита портфолио личностных достижений (при наличии)</p>

	физического здоровья для профессии, средства профилактики перенапряжения	
31-34 У1-У.4		Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) дифференцированный зачет

2.1 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Табл.2

Наименование разделов (тем) дисциплины	Формы и методы контроля	
	Текущий контроль	
	Форма контроля	Проверяемые У, З и формируемые элементы ОК, ПК, ЛР
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Самостоятельная работа №1,2 Контрольный Тест №1	У1-4, 31-4 ОК 04, ОК 08 ЛР 03 ЛР 09, ЛР.13 ПК.1.9
Раздел 2 Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов		
Тема 2.1. Формирование устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	Практическая работа №1,2 Самостоятельная работа №3,4	У1-4, 31-4 ОК 04, ОК 08 ЛР 03 ЛР 09, ЛР.13 ПК.1.9
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных профессионально направленных общефизических умений и навыков	Практическая работа №3,4 Самостоятельная работа №5,6	У1-4, 31-4 ОК 04, ОК 08 ЛР 03 ЛР 09, ЛР.13 ПК.1.9
Тема 2. 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практическая работа №5,6,7 Самостоятельная работа №7,8	У1-4, 31-4 ОК 04, ОК 08 ЛР 03 ЛР 09, ЛР.13 ПК.1.9
Тема 2.4. Гимнастика	Практическая работа №8,9 Самостоятельная работа №9,10 Контрольный Тест №2	У1-4, 31-4 ОК 04, ОК 08 ЛР 03 ЛР 09, ЛР.13 ПК.1.9
Тема 2.5. Волейбол	Практическая работа №11-14 Самостоятельная работа №11-14	У1-4, 31-4 ОК 04, ОК 08 ЛР 03 ЛР 09, ЛР.13 ПК.1.9
Тема 2.6. Баскетбол	Практическая работа №12,1 Самостоятельная работа №15,16	У1-4, 31-4 ОК 04, ОК 08 ЛР 03 ЛР 09, ЛР.13 ПК.1.9
Дифференцированный зачет		У1-4, 31-4 ОК 04, ОК 08 ЛР 03 ЛР 09, ЛР.13 ПК.1.9

3. Контрольно-оценочные средства текущего контроля по разделам/темам

3.1 Вопросы для устного опроса

Табл.3

Номер Раздела (Темы)	Вопросы
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО 2. Основы здорового образа жизни. Понятие, компоненты, установки на ЗОЖ.
Раздел 2 Профессионально- прикладная физическая подготовка будущих специалистов	
Тема 2.1. Формирование устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать определение ППФП 2. Основная цель ППФП. 3. Перечислите средства ППФП. 4. Перечислите формы занятий ППФП. 5. Что влияет на содержание ППФП? 6. Дайте определение профессиограмма? 7. Какие профессионально - важные физические качества необходимы в избранной профессии? 8. Что называется «работоспособностью»? 9. Что является целью военно-прикладной физической подготовки? 10. Каковы критерии эффективности занятий ППФП?
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных профессионально направленных общефизических умений и навыков	<ol style="list-style-type: none"> 1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 2. Рациональное питание. Сбалансированное питание. Питательные вещества. Режим рабочего дня 3. Гигиена. Определение. Гигиена на занятиях физической культуры. 4. Закаливание. Понятие. Принципы. Виды закаливания. Значение. 5. Психология физического воспитания. Свойства личности. Типы личности. 6. Восстановление работоспособности. Принципы. Виды восстановительных мероприятий.
Тема 2.3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика? 2. Перечислите беговые виды легкой атлетики. 3. Спринтерские дистанции. 4. На каких дистанциях используют низкий старт. 6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики. 7. Перечислите виды легкоатлетических метаний. 8. Специальные беговые упражнения легкоатлета. 9. Стайерские дистанции. 10. Легкая атлетика-королева спорта. 11. Как называется бег по пересеченной местности? 12. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка? 13. Перечислите кроссовые дистанции. 14. Способы преодоления вертикальных препятствий. 15. Способы преодоления горизонтальных препятствий
Тема 2.4. Гимнастика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов. 2. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка. 3. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой? 4. Специальные упражнения в атлетической гимнастике.

	<p>5. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?</p> <p>6. Как избежать травм при занятиях атлетической гимнастикой?</p> <p>7. Атлетизм и питание.</p> <p>8. Базовые упражнения. Жим штанги из положения лёжа</p> <p>9. Базовые упражнения. Приседания со штангой.</p> <p>10. Базовые упражнения. Тяга штанги.</p>
Тема 2.5. Волейбол	<p>1. Размеры волейбольной площадки.</p> <p>2. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?</p> <p>3. Как осуществляется переход?</p> <p>4. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.</p> <p>5. Сколько партий играется в волейболе?</p> <p>6. Может ли в волейболе быть ничейный результат?</p> <p>7. Сколько времени даётся игроку на подачу?</p> <p>8. До какого счёта ведётся игра в одной партии?</p> <p>9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?</p> <p>10. Какие физические качества развивает игра?</p>
Тема 2.6. Баскетбол	<p>1. Размеры баскетбольной площадки?</p> <p>2. Сколько игроков находится во время игры на площадке?</p> <p>3. Сколько длится баскетбольный матч?</p> <p>4. Что такое тайм-аут?</p> <p>5. Что такое «фол»?</p> <p>6. Что такое «заслон»?</p> <p>7. Что такое «дриблинг»?</p> <p>8. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.</p> <p>9. Какие физические качества развивает игра?</p> <p>10. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»</p>

Критерии оценки устного ответа

Оценка «отлично»:

Оценка "отлично" предполагает глубокое знание программного материала, умение грамотно оперировать терминологией. Ответ развернутый, уверенный, содержит четкие формулировки, подтверждается фактическими примерами. Студент демонстрирует способность к анализу, при ответе не повторяет дословно текст учебника, а умеет отобрать главное, обнаруживает самостоятельность и аргументированность суждений, умеет установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом по дисциплине

Оценка «хорошо»:

Оценка «хорошо» предполагает твёрдое знание программного материала; способность применять знание теории к решению задач профессионального характера, но допускаются отдельные погрешности и неточности при ответе. Ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано, последовательно, уверенно, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер. Соблюдаются нормы литературной речи.

Оценка «удовлетворительно»:

Допускаются нарушения в последовательности изложения. Демонстрируются поверхностные знания вопроса. Имеются затруднения с выводами. Допускаются нарушения норм литературной речи. Студент в основном знает программный материал в объёме, необходимом для предстоящей работы по профессии; в целом усвоена основная литература; допускаются существенные погрешности в ответе на вопросы.

Оценка «неудовлетворительно»:

Материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний. Имеются заметные нарушения норм литературной речи. Студент не разобрался с основными вопросами изученных в процессе обучения курсов, не понимает сущности процессов и явлений, не может ответить на простые вопросы типа "что это такое?" и "почему существует это явление?".

Оценка "неудовлетворительно" ставится также студенту, списавшему ответы на вопросы и читающему эти ответы экзаменатору, не отрываясь от текста, а просьба объяснить или уточнить прочитанный таким образом материал по существу остается без ответа.

3.2. Тесты по разделам

Раздел 1 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ

Контрольный тест №1

Инструкция:

Студентам предложено 20 вопросов с выбором правильного ответа

Критерии оценок:

за каждый правильный ответ получаете 1 балл, за неверный – 0 баллов

-максимальное количество баллов –20

Ответы оцениваются в баллах, переведенных в оценку:

Баллы	Оценка
Меньше 10	2
14-10	3
17-15	4
18-20	5

Тестовое задание вариант №1

1. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

3. Субъективные характеристики самочувствия это:

- а) сон; б) артериальное давление; в) объем нагрузки; г) вес.

4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.

- а. за 4 часа
- б. за 30 мин
- в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

- а. 20 x 12 м
- б. 28 x 15 м
- в. 26 x 14 м

- 6. Длина круговой беговой дорожки составляет:**
- а. 400 м
 - б. 600 м
 - в. 300 м
- 7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:**
- а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г
- 8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:**
- а. 243 м
 - б. 220 м
 - в. 263 м
- 9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.**
- а. 1960 г
 - б. 1980 г
 - в. 1970 г
- 10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей.**
- а. 22
 - б. 5
 - в. 30
- 11. В баскетболе играют периодов и минут.**
- а. 2x15 мин
 - б. 4x10 мин
 - в. 3x30 мин
- 12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:**
- а. 3-5 мин
 - б. 5-7 мин
 - в. 15-20 мин
- 13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.**
- а. нарушает
 - б. стимулирует
 - в. ускоряет
- 14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:**
- а. затылком, ягодицами, пятками
 - б. затылком, спиной, пятками
 - в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
- 15. При развитии выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:**
- а) максимальная активность систем энергообеспечения;
 - б) умеренная интенсивность;
 - в) максимальная интенсивность;
 - г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата.
- 16. . Выносливость человека не зависит от...**
- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
 - б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

а. беге на 100 м

б. беге на 1000 м

в. в хоккее

18. Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как:

а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;

б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии;

в) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма;

г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям.

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

а. 500-600 г

б. 100-200 г

в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается

в. игрок удаляется

Ключ на тестовые задание вариант №1

1)а 11)б

2)а 12)в

3)в 13)б

4)в 14)б

5)б 15)б

6)а 16)в

7)б 17)а

8)а 18)в

9)б 19)а

10)а 20)б

Тестовое задание вариант №2

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

а. сколиозу

б. головной боли

в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

- а. локтевой, лучезапястный сустав
- б. плечевой, локтевой сустав
- в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

- а. рывке штанги
- б. спринтерском беге
- в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

- а. наложить шину
- б. наложить шину и повязку
- в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

- а. спринтерский бег
- б. стайерский бег
- в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:

- а. булава
- б. скакалка
- в. кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при кровотечении.

- а. артериальном
- б. венозном
- в. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:

- а. беге
- б. толкании ядра
- в. гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.

- а. закрытый
- б. открытый
- в. закрытый с вывихом

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. белки
- б. жиры
- в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:

- а. спортивной гимнастике
- б. керлинге
- в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

- а. боксе
- б. стайерском беге
- в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

- а. батут
- б. мостик

Ключ на тестовые задание вариант №2

- | | |
|------|------|
| 1)б | 11)б |
| 2)в | 12)б |
| 3)б | 13)б |
| 4)б | 14)а |
| 5)б | 15)в |
| 6)а | 16)а |
| 7)в | 17)в |
| 8)а | 18)б |
| 9)б | 19)б |
| 10)а | 20)б |

3.3 Перечень практических работ:

Номер темы	№ и Наименование Практической работы
Раздел 2 Профессионально - прикладная физическая подготовка будущих специалистов	

Тема 2.1. Формирование устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	Практическое занятие № 1 Разучивание и выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда; вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний
	Практическое занятие №2 Разучивание комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения: простейших приемов самомассажа и релаксации; развитие способности к произвольному расслаблению мышц. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости.
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных профессионально направленных общефизических умений и навыков	Практическое занятие № 3 Выполнение упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств: выносливости, прикладных двигательных умений и навыков
	Практическое занятие №4 Разучивание и совершенствование упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера; поднимание туловища за 1 мин.) для укрепления основных групп мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков.
Тема 2. 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практическое занятие № 5. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку
	Практическое занятие № 6. Совершенствование технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов
	Практическое занятие № 7. Совершенствование технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров
Тема 2.4. Гимнастика	Практическое занятия: №8 Выполнение комплекса упражнений на гибкость: шпагат, канат наклоны
	Практическое занятия: №9 Норматив выполнение упражнение: приседание 60 раз Подтягивание на высокой перекладине.
Тема 2.5. Волейбол	Практическое занятие № 10. Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям.
	Практическое занятие № 11 Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару. Обучение блокированию. Двусторонняя игра.
Тема 2.6. Баскетбол	Практическое занятие № 12. Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча, броска мяча в корзину
	Практическое занятие № 13. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Обучение тактике нападения, тактике защиты

Общие критерии оценок для практических занятий №1-4, №8-9
 владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем

		ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**Практические работы № 5-7- (Контрольные упражнения и их оценка):
Тема:2.3 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.**

Таблица 4

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	2 курс	
			Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5
		4	14,5	17,5
		3	15,0	18,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165
		4	220	145
		3	210	140
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.00
		4		2.05
		3		2.15
	Бег 1000 метров	5	3.30	
		4	3.40	
		3	4.00	
Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	45	28
		4	40	23
		3	31	18
Выносливость	Бег 3000 м (юноши)	5	13,30	11,30
	Бег 2000 м (девушки)	4	14,00	12,00
		3	15,00	13,00

**Практические работы №10-11 (Контрольные упражнения и их оценка)
Тема 2.5. Спортивные игры. Волейбол**

Таблица 6.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
Двухсторонняя игра.						
Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
1. Верхняя прямая подача : из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
2. Чередование верхней и нижней передачи – 10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4

**Практические работы №12-13 (Контрольные упражнения и их оценка)
Тема 2.6. Спортивные игры. Баскетбол**

Таблица 5.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двухсторонняя игра.						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
1. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9,2	9,8
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	6	5	3	5	4	3

3.4 Перечень и критерии оценок Самостоятельных работ

Номер темы	№ и Наименование Практической работы
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ	
Тема 1.1. Физическая	Самостоятельная работа обучающихся №1

культура в в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Презентация по темам: роль физической культуры и спорта в профессиональной деятельности. Основы здорового образа жизни занятий физической культуре и спортом.
	Самостоятельная работа обучающихся №2 Подготовка реферата по теме: - режим труда и отдыха;
Тема 2.1. Формирование устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	Самостоятельная работа обучающихся №3 Презентация на тему: Вода и ее значение для организма
	Самостоятельная работа обучающихся №4 Подготовка реферата на тему: Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований.
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных профессионально направленных общефизических умений и навыков	Самостоятельная работа обучающихся №5 Прыжки на скакалке за 1 мин
	Самостоятельная работа обучающихся №6 Приседание 60 количество раз.
Тема 2. 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Самостоятельная работа обучающихся №7 Челночный бег 4*100
	Самостоятельная работа обучающихся №8 Потягивание груди с прыжка 30 раз
Тема 2.4. Гимнастика	Самостоятельная работа обучающихся №9 Прыжки (полный присед и прыжок в верх)
	Самостоятельная работа обучающихся №10 Приседание на одной ноге, левый 10 раз, правый 10 раз
Тема 2.5. Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся №11 Прием мяча сверху.
	Самостоятельная работа обучающихся №12 Прием мяча с низу и нападающий удар.
	Самостоятельная работа обучающихся №13 Подтягивание на низкой перекладине 15 раз.
	Самостоятельная работа обучающихся №14 Прыжки в длину с места 220 см.
Тема 2.6. Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся №15 Броски: 3х очковый бросок, штрафной бросок.
	Самостоятельная работа обучающихся №16 Бросок мяча левой правой рукой

Критерии оценок самостоятельных работ и методические рекомендации при их выполнении

Критерии оценивания самостоятельной работы №1,3

Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ul style="list-style-type: none"> Работа полностью завершена Грамотно используется спортивная терминология.

		<ul style="list-style-type: none"> • обучающийся предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) • Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс • Имеются постоянные элементы дизайна. • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается) • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических
Повышенный	«4»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Базовый	«3»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. • обучающийся в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа сделана фрагментарно и с помощью преподавателя • Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя • Дизайн не ясен • Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым

Для самостоятельных работ № 2,4 - выполнение реферата

Темы: 1.Режим труда и отдыха

Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований

Методические рекомендации по выполнению реферата

Реферат – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного выступления содержания научной работы, результатов изучения научной проблемы, обзор соответствующих литературных и других источников. Как правило, реферат имеет научно-информационное назначение.

Это самостоятельная работа обучающегося и студента, в которой раскрывается суть исследуемой проблемы, изложение материала носит проблемно-тематический

характер, показываются различные точки зрения на проблему. Содержание реферата должно быть логичным.

Выбор темы реферата определяется студентами самостоятельно в соответствии с перечнем тем рефератов. Темы рефератов разрабатывает преподаватель учебной дисциплины.

Реферат, как правило, содержит следующие структурные элементы:

1. титульный лист
2. оглавление
3. введение
4. основная часть
5. заключение
6. список использованных источников
7. приложения (при необходимости)

Титульный лист оформляется в соответствии с требованиями учебного заведения. В оглавлении приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении дается общая характеристика реферата: обоснование темы реферата, ее актуальность, значимость; перечисление вопросов, рассматриваемых в реферате; определение целей и задач работы; обзор источников и литературы. Введение должно быть кратким.

В основной части излагается содержание темы. Эту часть рекомендуется разделить на 2 - 4 вопроса, раскрывающих сущность проблемы. Увеличивать число вопросов не следует, так как это приведет к их поверхностной разработке или значительному превышению объема реферата. Изложение каждого вопроса надо четко ограничивать с тем, чтобы можно было ясно видеть, где начинается и где заканчивается их освещение.

Содержание основной части должно точно соответствовать теме реферата и полностью её раскрывать.

Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники.

В заключении подводятся итоги и даются обобщенные основные выводы по теме реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата. В заключении студент также может изложить собственные впечатления и мнения, указать те проблемные вопросы, которые остались невыясненными и заслуживают дополнительного исследования.

Список использованных источников является составной частью работы и отражает степень изученности рассматриваемой проблемы. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их должно быть не менее 5-7.

В приложения следует относить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы, графики, схемы,

инструкции, формы документов и т.п.). Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах.

Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов.

По результатам защиты реферата выставляется оценка за выполненный реферат.

Оценку «отлично» получают работы, в которых делаются самостоятельные выводы, в работе имеются все структурные элементы.

Оценка «хорошо» ставится тогда, когда в работе, выполненной на достаточном теоретическом уровне, полно и всесторонне освещаются вопросы темы, но нет должной степени самостоятельности.

Оценку «удовлетворительно» имеют работы, в которых правильно освещены основные вопросы темы, но не проявилось умение логически стройного их изложения, самостоятельного анализа источников, содержатся отдельные ошибочные положения.

Оценку «неудовлетворительно» студенту ставится при невыполнении работы. Для самостоятельных работ № 5-12 владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок (предоставить видеоматериал выполненного задания по Whatsapp)

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

4. Контрольно-оценочные средства промежуточной аттестации

Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет состоит из теоретической и практической части: теоретическая часть содержит задания (тестирование), практическая часть – выполнение комплекса упражнений и сдача контрольных нормативов по билетам.

Критерии оценивания дифференцированного зачета.

Теоретическая часть дифференцированного зачета включает 10 вопросов, предполагающих 1 вариант ответа.

Практическая часть дифференцированного зачета оценивается по сданным контрольным нормативам, оценка которых указана в каждом билете.

Оценка за зачет выставляются по среднему значению суммарной оценки всех заданий по пятибалльной системе с учетом следующих требований: учитывается полнота знаний, качество и точность ответов, умение практически принимать приобретенные теоретические знания и практические навыки; наличие и характер допущенных ошибок.

Условия проведения дифференцированного зачета:

-Место проведения спорт зал

-Выполнение контрольных нормативов -2 академических часа

- Оборудование: Таблица нормативов ГТО (5-6степень), калькулятор, компьютер, рулетка измерительная, мячи волейбольные и баскетбольные.

4.1. Типовые контрольные вопросы для оценки усвоенных знаний

Перечень типовых контрольных вопросов по дисциплине

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Цель и задачи физического воспитания студента.
3. Какие виды спорта культивируются в НМК?
4. Физическая культура и спорт, ценности физической культуры.
5. Физическая и функциональная подготовленность.
6. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
7. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания студентов.
8. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
9. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
10. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования
11. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
12. Студенческие спортивные соревнования.
13. Роль спортивной подготовки по формированию личностных качеств и их проявлению, особенно в экстремальных условиях.
14. Краткая История Олимпийских игр, их значение.
15. Летние Олимпийские игры.
16. Зимние Олимпийские игры.
17. Влияние алкоголя на функционирование организма при физической и умственной работе.
18. Влияние курения на физическую и умственную работоспособность.
19. Сколиоз, лордоз. Антропометрические стандарты. ЛФК.
20. Тепловой и солнечный удары. Оказание доврачебной помощи.
21. Обморок. Оказание доврачебной помощи.
22. Первая доврачебная помощь при утомлении.
23. Правила гигиены в повседневной жизни. Правила гигиены при занятии спортом.

24. Самоконтроль при занятии спортом.
25. Спортивный массаж. Массаж при спортивных повреждениях.
26. Основные физические качества.
27. Физиологическое обоснование силы. Методы развития силы.
28. Физиологическое обоснование выносливости. Методы развития выносливости.
29. Физиологическое обоснование быстроты. Методы развития быстроты.
30. Физиологическое обоснование ловкости. Методы развития ловкости.
31. Физиологическое обоснование гибкости. Методы развития гибкости.
32. Частота сердечных сокращений (в покое, при разных нагрузках). Восстановление после нагрузки.
33. Двигательный режим и его оптимальная величина в недельном цикле. Оптимальная недельная двигательная активность студента.
34. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему.
35. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
36. Основные правила игры в футбол.
37. Основные правила игры в волейбол.
38. Основные правила игры в баскетбол.
39. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
40. Формы самостоятельных занятий. Факторы, определяющие мотивы самостоятельных занятий.
41. Гигиена самостоятельных занятий. Гигиена одежды и обуви.
42. Закаливание и его значение (принципы закаливания).
43. Самоконтроль при самостоятельных занятиях.
44. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
45. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
46. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
47. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
48. Последние Олимпийские игры (летние, зимние).
49. Пульсовый режим при выполнении физических упражнений, каким он должен быть.
50. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.
51. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в разное время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.
52. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.
53. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
54. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных (на личном примере).
55. Как правильно экипировать себя для 2—3-дневного туристского похода?

56. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Изложите два-три варианта, продемонстрировать один из них.

57. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.

58. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложите содержание и назвать 3—4 упражнения на формирование правильной осанки.

59. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?

4.2. Контрольно-оценочные средства для проведения дифференцированного зачета

4.2.1 Теоретическая часть дифференцированного зачета: тестовые задания по темам дисциплины

Инструкция к выполнению задания

Уважаемый студент, вам предложен тест из 10 вопросов: в каждом вопросе необходимо выбрать один правильный ответ.

оборудование: бумага, ручка, тестовое задание.

Проверяемые знания - З1-З.4

Критерии оценок

за каждый правильный ответ получаете 1 балл, за неверный – 0 баллов
-максимальное количество баллов –10

Ответы оцениваются в баллах, переведенных в оценку:

	Баллы	Оценка
49% и менее	0-5	2
50%-69% правильных ответов	6- 7	3
70%-89% правильных ответов	8-9	4
90%-100% правильных ответов	10	5

Вариант-1

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

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимыми 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 сердечнососудистой 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..

Вариант №2

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

1. Дайте определение физической культуры:

- а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- б) Физическая культура – средство отдыха;
- в) *Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;*
- г) Физическая культура – средство физической подготовки.

2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) *все вместе.*

3. Что такое закаливание?

а). *Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.*

б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

в). Перечень процедур для воздействия на организм холода

г). Купание в зимнее время

4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

- а) бокс;
- б) *ходьба и бег;*
- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства.

6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.

2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.

3. упражнения «на выносливость».

4. упражнения «на быстроту и гибкость».

5. упражнения «на силу».

6. дыхательные упражнения.

а) 1,2,5,4,3,6; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6

7. Что такое здоровый образ жизни?

- а). Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
- б). Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
- в). *Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья*
- г) Отсутствие болезней.

8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

- а) *связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;*
- б) всестороннего развития личности;
- в) оздоровительной направленности;
- г) здорового образа жизни.

9. Что такое личная гигиена?

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
- б) *совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.*
- в) правила ухода за телом, кожей, зубами.
- г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

10. Назовите основные двигательные качества?

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
- б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
- в) *гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.*
- г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Вариант №3

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

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- а) профессиональная подготовка;
- б) профессионально-прикладная подготовка;
- в) *профессионально-прикладная физическая подготовка;*
- г) спортивно – техническая подготовка.

2. Целью ППФП является:

- а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- б) содействие формированию физической культуры личности;
- в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
- г) *все вышеперечисленное.*

3. Что такое двигательная активность?

- а) количество движений, необходимых для работы организма.
- б) *занятие физической культурой и спортом.*
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.

г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- а) самонаблюдение;
- б) *самоконтроль*;
- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное.

5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

- 1. Прыжки и бег
 - 2. Потягивания.
 - 3. Упражнения для мышц ног
 - 4. Упражнения для мышц туловища
 - 5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
 - 6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- а) 1,2,3,4,5,6, ; б) 3,5,1,4,2,6; в) 2,5,4,3,1,6; г) 6,4,1,3,2,5.

6. Недостаток двигательной активности людей называется:

- а) гипертонией
- б) гипердинамией
- в) *гиподинамией*
- г) гипотонией

7. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б) *способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;*

в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.

г) эластичность мышц и связок.

8. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;

в) *способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;*

г) способность сохранять заданные параметры работы.

9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

- а) *мала и ее следует увеличить;*
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?

а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.

б) *режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.*

в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

ВАРИАНТ №4

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

1. Физическая культура представляет собой...

- а) учебный предмет;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) *часть человеческой культуры.*

2. Физическими упражнениями называются...

а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

б) *двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;*

в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120 — 130 ударов в минуту;
- б) 130 — 140 ударов в минуту;
- в) *140 — 150 ударов в минуту;*
- г) свыше 150 ударов в минуту.

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

- а) занятия легкой атлетикой;
- б) занятия лыжной подготовкой;
- в) *общая физическая подготовка;*
- г) специальная физическая подготовка.

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

- а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- б) конфликты с окружающими;
- в) *злоупотребление алкоголем;*
- г) несоблюдение режима дня.

6. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) *сила, быстрота, выносливость;*

- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

- а). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
- б). Вода, белки, жиры и углеводы.
- в). Белки, жиры, углеводы.
- г). Жиры и углеводы.

9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

10. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

Время на подготовку и выполнение:

- подготовка 5 мин.;
- выполнение 60 мин.;
- оформление и сдача 5 мин.;
- всего 70 мин.

**4.2.2. Практическая часть дифференцированного зачета:
выполнение контрольных упражнений**

Билет №1

1. Передача мяча у стены на время (30 секунд). Расстояние от стены для юношей - 3 м, для девушек - 2,5 м.

Оценка: Количество передач - 30 (оц. 5) - 26 (оц. 4) - 20 (оц. 3).

2.

оценка	пол	3	4	5
1. прыжки в длину с места (см)	ю	180	190	220
	д	150	160	175

Билет №2

1. Ведение мяча по тройной восьмерке (центральный круг и два круга спорного броска) дальней от центра круга рукой. **Оценка?:**

2.

оценка	пол	3	4	5
2. подъем переворотом (кол. раз)	ю	1	2	3
5. подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

Билет №3

1. Броски мяча в движении слева и справа от щита по одному разу (3 попытки).

Оц.«5» - 4 попадания, оц.«4» - 3 попадания, оц.«3» - одно попадание.

2.

оценка	Пол	3	4	5
3. - подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	ю	6	8	10
5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

Билет №4

1. Штрафные броски (10) – 5(оц.«5») – 4 (оц.«4») - 3(оц.«3»).

2.

оценка	пол	3	4	5
6. - поднимание туловища из положения лежа руки за головой (кол. раз /1мин)	д	15	22	30
	ю	25	32	40

Билет №5

1. Трёхочковые броски (10) – 4 (оц.«5») – 3 (оц.«4») – 2 (оц.«3»).

2.

оценка	пол	3	4	5
7. - отжимание от пола (кол. раз)	д	6	8	10
	ю	15	20	25

Билет №6

1. Передача мяча над собой (верхние и нижние). 5 передач верхних и 5 передач нижних. Оц.«5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); оц.«4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); оц. «3» - любой вид передач.

2.

оценка	пол	3	4	5
8- поднимание ног в висе до касания перекладины (кол. раз)	ю	3	5	7
5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

Билет №7

1. Передачи от стены (верхние и нижние) 5 передач верхних и 5 передач нижних.

Оц.«5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); оц.«4» - отдельно

верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); оц.«3» - любой вид передач.

2.

оценка	пол	3	4	5
1. прыжки в длину с места (см)	ю	180	190	220
	д	150	160	175

Билет №8

1. Передача в парах (верхние и нижние) 5 передач верхних и 5 передач нижних. оц. «5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); оц.«4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); оц.«3» - любой вид передач.

2

оценка	пол	3	4	5
- подъем переворотом (кол. раз)	ю	1	2	3
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

Билет №9

1. Передачи за спину. а) Стоя спиной к сетке в №6, верхняя передача над собой – нижняя передача за спину на сторону соперника. б) Стоя спиной к сетке в №6, нижняя передача над собой – верхняя передача за спину на сторону соперника. Оц.«5» - из трех попыток (либо 2 раза вариант «а» и 1 раз вариант «б», либо наоборот) все три без ошибки; оц.«4» - две удачные попытки из трёх; оц. «3» - одна удачная попытка.

2.

оценка	пол	3	4	5
- подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	ю	6	8	10
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

Билет №10

1. Поддачи в площадку. Юноши – верхние прямые (боковые поддачи), девушки – нижние прямые (боковые поддачи) или верхние прямые (боковые поддачи). оц. «5» - 9, оц. «4» - 7, оц.«3» - 5 подач в площадку из 10 попыток.

2.

оценка	пол	3	4	5
- поднимание туловища из положения лежа руки за головой (кол. раз /1 мин)	д	15	22	30
	ю	25	32	40

Билет №11

1. Передача мяча у стены на время (30 секунд). Расстояние от стены для юношей-3 м, для девушек – 2,5 м. Количество передач 30 (оц.«5») – 26 (оц.«4») – 20 (оц.«3»).

2.

оценка	пол	3	4	5
- отжимание от пола (кол. раз)	д	6	8	10
	ю	15	20	25

Билет №12

1.Трёхочковые броски (10) – 4 (оц.'5') – 3 (оц.'4') – 2(оц.'3').

2.

оценка	пол	3	4	5
- подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	ю	6	8	10
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

Билет №13

1.Передача мяча над собой (верхние и нижние). 5 передач верхних и 5 передач нижних. Оц.«5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); оц.«4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); оц.«3» - любой вид передач.

2.

оценка	пол	3	4	5
- поднимание туловища из положения лежа руки за головой (кол. раз /1мин)	д	15	22	30
	ю	25	32	40

Билет №14

1.Передачи от стены (верхние и нижние)5 передач верхних и 5 передач нижних. Оц.«5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); оц. «4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); оц. «3» - любой вид передач.

2.

оценка	пол	3	4	5
- отжимание от пола (кол. раз)	д	6	8	10
	ю	15	20	25

Билет №15

1.Передача в парах (верхние и нижние)5 передач верхних и 5 передач нижних. -оц. «5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); оц. «4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); оц. «3» - любой вид передач.

2.

оценка	пол	3	4	5
- поднимание ног в висе до касания перекладины (кол. раз)	ю	3	5	7
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

Билет №16

1.Передачи за спину. а) Стоя спиной к сетке в №6, верхняя передача над собой – нижняя передача за спину на сторону соперника. б) Стоя спиной к сетке в №6, нижняя передача над собой – верхняя передача за спину на сторону соперника. Оц. «5» - из трех попыток (либо 2 раза вариант «а» и 1 раз вариант «б», либо наоборот) все три без ошибки; оц.«4» - две удачные попытки из трёх; оц. «3» - одна удачная попытка.

2.

оценка	пол	3	4	5
прыжки в длину с места (см)	ю	180	190	220
	д	150	160	175

Билет №17

1.Подачи в площадку. Юноши – верхние прямые (боковые подачи), девушки – нижние прямые (боковые подачи) или верхние прямые (боковые подачи).Оц. «5» - 9, оц. «4» - 7, оц. «3» - 5 подач в площадку из 10 попыток.

2.

оценка	пол	3	4	5
- подъем переворотом (кол. раз)	ю	1	2	3
- подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

Билет №18

1.Передача мяча у стены на время (30 секунд). Расстояние от стены для юношей-3 м, для девушек – 2,5 м. .Количество передач 30 (оц.“5”) – 26 (оц.“4”) – 20 (оц.“3”).

2.

оценка	пол	3	4	5
- подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	ю	6	8	10
- подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

Билет №19

1.Ведение мяча по тройной восьмерке (центральный круг и два круга спорного броска) дальней от центра круга рукой.

2.

оценка	пол	3	4	5
- поднимание туловища из положения лежа руки за головой (кол. раз /1 мин)	д	15	22	30
	ю	25	32	40

Билет №20

1.Броски мяча в движении слева и справа от щита по одному разу (3 попытки). Оц. «5» - 4 попадания, оц.«4» - 3 попадания, оц.«3» - одно попадание

2.

оценка	пол	3	4	5
- отжимание от пола (кол. раз)	д ю	6 15	8 20	10 25

Билет №21

1. Штрафные броски (10) – 5(оц."5") – 4(оц."4") – 3(оц."3").

2.

оценка	пол	3	4	5
- поднимание ног в висе до касания перекладины (кол. раз)	ю	3	5	7

- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15
--	---	---	----	----

4.3. Пакет преподавателя

1. Условия проведения дифференцированного зачета

- Место проведения: спортивный зал колледжа. Зачет состоит из 2-ух заданий:

1 – выполнение теста. 2- выполнение упражнений согласно билета

- Количество тестовых вариантов 4, количество билетов № 21

- Время на подготовку и выполнение тестовых заданий 20 минут,

для выполнения контрольных нормативов -60 мин

-Выполнение контрольных нормативов -2 академических часа

- Оборудование: **Таблица нормативов ГТО (5-6степень)**, калькулятор, компьютер, рулетка измерительная, мячи волейбольные и баскетбольные.