УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

"УВАРОВСКИЙ ХИМИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ"

|  |  |
| --- | --- |
| *Рассмотрено и одобрено предметной цикловой комиссией*:  Общеобразовательные дисциплины  *Протокол №\_\_\_\_\_ от«\_\_\_»\_\_\_\_20\_\_г.*  *Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_*  (подпись) | *УТВЕРЖДАЮ*  *Зам. директора по УР*  *\_\_\_\_\_\_\_\_О.Б. Кухарская*  *«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2017г.* |

Фонд оценочных средств

дисциплины «Физическая культура»

для специальности: 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Разработала преподаватель физической культуры Рудакова Н.В.

Уварово, 2018

## Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Паспорт оценочных средств…………………………. | 3 |
| 1. Комплект оценочных средств……………………….. | 6 |
| 1. Текущая аттестация………………………………………………... 2. Промежуточная аттестация ……………………………………….   5.Критерии оценки образовательных достижений…………………. | 11  12  18 |
| 6.Приложения…………………………………………………………  7.Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы………………………………………… | 19  26 |

## 1.Паспорт комплекта оценочных средств

**1.1 Общие положения**

ФОС предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура.

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета

ФОС разработаны на основании положений: основной профессиональной образовательной программы по специальностям СПО (профессиям НПО) программы учебной дисциплины Физическая культура.

**1.2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке**

|  |
| --- |
| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) |
| Знать:  З.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  З.2.Основы здорового образа жизни;  З.3Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для (профессии) специальности  З.4.Средства профилактики перенапряжения |
| Уметь: У. 1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  У.2.Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  У.3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности |

**1.3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Формы и методы контроля*** |
| **Умения**:  У1использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ;  У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности | Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, точность расчетов, соответствие требованиям  Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д.  Точность оценки Соответствие требованиям инструкций, регламентов Рациональность действий и т.д. Правильное выполнение заданий в полном объеме. | **Текущий контроль**: - оценка заданий для внеаудиторной (самостоятельной) работы - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий  **Промежуточная аттестация** - экспертная оценка выполнения практических занятий, тестирование, принятие нормативов |
| **Знания**:  З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  З2 основы здорового образа жизни;  З3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);  З4 средства профилактики перенапряжения | Полнота ответов, точность формулировок, не менее 70% правильных ответов. Не менее 75% правильных ответов. Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения профессиональной терминологии | **Текущий контроль**: - фронтальная беседа, устный опрос, тестирование  **Промежуточная аттестация** - экспертная оценка выполнения заданий |

Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание  учебного материала  по программе УД | Тип контрольного задания | | | | | |
| З1 | | З2 | | У1 | |
| Раздел 1. Теоретическая часть | ПЗ1 | ДЗ | ПЗ1 | ДЗ |  | ДЗ |
| Раздел 2.Легкая атлетика |  | ДЗ |  | ДЗ | ПЗ | КНДЗ |
| Раздел 3.ОФП. |  | ДЗ |  | ДЗ | ПЗ | КНДЗ |
| Раздел 4. Гимнастика |  | ДЗ |  | ДЗ | ПЗ | КНДЗ |
| Раздел 4. Баскетбол |  | ДЗ |  | ДЗ | ПЗ | КНДЗ |
| Раздел 5. Волейбол |  | ДЗ |  | ДЗ | ПЗ | КНДЗ |
| Раздел 6. ППФП, Элементы шейпинга |  | ДЗ |  | ДЗ | ПЗ | КНДЗ |
| Раздел 7. Атлетическая гимнастика |  | ДЗ |  | ДЗ | ПЗ | КНДЗ |

ПЗ – практическое задание

КН – контрольный норматив

ДЗ – дифференцированный зачет

ФОС предназначен для оценки результатов освоения дисциплины «Физическая культура» в соответствии с ФГОС по специальности СПО

В результате оценки осуществляется проверка следующих объектов:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Объекты  оценивания | Показатели | Критерии | Тип  задания; | Форма аттестации  (в соответствии с учебным планом) |
| Умение эф­фективно ис­пользовать физкультурно-оздорови­тельную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Определение уровня физической подготовки; Формирование скоростных способностей | Развиты скоростные способности; отработаны специальные беговые упражнения, техника старта, стартового разгона, бег по дистанции, финиширование, выполнен бег на 100 м | ТА  ПЗ  ПА-  Тестовое задание | Практическая проверка, прием контрольн нормативов  зачет |
|  | Формирование двигательного умения; совершенствование техники прыжка в длину с разбега | Выполнено двигательное умение по технике прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги» (разбег, отталкивание, полет, приземление) | ТА  ПЗ  ПА-  Тестовое задание | Практическая проверка, прием контрольн  нормативов наблюдение  зачет |
|  | Формирование двигательного умения; совершенствование техники прыжка с места и развитие специальных двигательных качеств | Выполнено двигательное умение по технике прыжка с места (отталкивание, полет, приземление); отработка прыжковых упражнений | ТА-  ПЗ  ПА-  Тестовое задание | Практическая проверка, прием контрольн  нормативов; анализ двигательн. действий  зачет |
|  | Определение уровня физической выносливости; развитие скоростных качеств | Повышены скоростно-силовые качества; выполнен кроссовый забег; отработана техника бега; повышена общая тренированность в беге | ТА-  ПЗ    ПА-  Тестовое задание | Практическая проверка, прием контрольн  нормативов  зачет |
|  | Совершенствование скоростно-силовой подготовленности; развитие скоростно-силовой выносливости | Развиты скоростно-силовые качества и выносливость; выполнен норматив по бегу на средние дистанции | ТА-  ПЗ  ПА-  Тестовое задание | Практическая проверка, прием контрольн  нормативов  зачет |
| Умение эф­фективно ис­пользовать физкультурно-оздорови­тельную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Формирование навыка выполнения физических упражнений направленных на развитие основных физических качеств и способностей | Выполнены сгибания и разгибания рук из положения в упоре, лежа на полу; развиты мышцы рук плечевого пояса и живота; выполнено поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине; развиты мышцы живота и спины | ТА-  ПЗ  ПА-  Тестовое задание | Практическая проверка, прием контрольн нормативов  зачет |
|  | Формирование и развитие физических качеств; повышение общей физической подготовки | Выполнены подтягивания, из положения вися на высокой перекладине; отработана техника прыжка через скакалку | ТА-  ПЗ  ПА-  Тестовое задание | Практическая проверка, прием контрольн  нормативов  зачет |
|  | Формирование физических способностей силового характера | Выполнен комплекс силовых упражнений; развиты мышцы рук, плевого пояса, живота и спины | ТА-  ПЗ  ПА-  Тестовое задание | Практическая проверка, прием контрольн нормативов  зачет |
|  | Совершенствование двигательных действий; формирование скоростно-силовой подготовки | Отработана техника передвижения на лыжах; пройдена дистанция 5 км и 3 км; выполнено распределение сил при прохождении дистанции | ТА-  ПЗ  ПА-  Тестовое задание | Практическая проверка, прием контрольн  нормативов  зачет |
|  | Выполнение двигательных умений; совершенствование техники метания гранаты; повышение общей физической подготовленности | Выполнена техника метания гранаты; развита сила общей выносливости; отработаны быстрота движений, сила применительно к метанию | ТА-  ПЗ  ПА-  Тестовое задание | Практическая проверка, прием контрольн  нормативов  Анализ двигательных действий  зачет |
| Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни | Формирование знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни | Сформированы знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни | ТА –  ТЗ | Практическая проверка, прием контрольн  нормативов  Дифференцированный зачет |

# Комплект контрольно-оценочных средств

Структура контрольного задания

**2. 1 Текущий контроль**

## Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины (текущий контроль)

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных предметно-цикловой комиссией на основании рекомендуемых требований ФГОС к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Практическое задание 1.

Текст задания: защитить реферат по заданной теме.

Темы рефератов:

1.*Основы здорового образа жизни студента***.**

Здоровье; образ жизни, уровень, качество и стиль жизни. Дееспособность, трудоспособность, саморегуляция и самонаблюдение. Здоровье человека, его составляющие. Критерии эффективности здорового образа жизни.

*2.Профессионально-прикладная физическая подготовка*.

Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниями, профессионально важных физических, психических качеств, прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью спец. тестов

Время на подготовку и выполнение: 10 минут

Перечень объектов контроля и оценки.

Критерии оценки

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Условия, при которых выставляется оценка |
| отлично | материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью. |
| хорошо | тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя. |
| удовлетворительно | тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка. |
| неудовлетворительно | три защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала. |

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 5 минут

Выполнение 40 минут

Всего 45 минут

**2.2 Перечень объектов контроля и оценки. ( применить для специальной медицинской группы)**

Задание 1

Перечень объектов контроля и оценки.

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 5 минут

Выполнение 20 минут

Всего 25 минут

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка |
| З способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. |  |
| У проводить самоконтроль при занятиями физическими упражнениями | демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями |  |

Критерии оценки

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Условия, при которых выставляется оценка |
| отлично | задание выполнено полностью. |
| хорошо | небольшие погрешности в выполнение задания; |
| удовлетворительно | задание выполнено не точно, расчет не верен; |
| неудовлетворительно | не владеет методикой определения работоспособности. |

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации: Секундомер, таблица нормативов.

Задание 2

Текст задания: выполнить нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольный  норматив | Оценка | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Координационные | Челночный бег  10 м, с×3 | 7,3 и  выше  7,2 | 8,0–7,7  7,9–7,5 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,4 и  выше  8,4 | 9,3–8,7  9,3–8,7 | 9,7 и ниже  9,6 |
| 2. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 230 и  выше  240 | 195–210  205–220 | 180 и ниже  190 | 210 и  выше  210 | 170–190  170–190 | 160 и ниже  160 |
| 3. | Скоростные | Бег  30 м, с | 4,3 | 5,0–4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9–5,3 | 6,1 |

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 10 минут

Выполнение 30мин

Всего 40 минут

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации: Секундомер, рулетка, таблица нормативов.

Задание 3

Текст задания: выполнить норматив (таблица прилагается)

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 10 минут

Выполнение 30мин

Всего 40 минут

Перечень объектов контроля и оценки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка |
| У выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике | выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике |  |

Критерии оценки

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Условия, при которых выставляется оценка |
| Отлично, хорошо, удовлетворительно | Согласно нормативам, предусмотренными государственным стандартом по легкой атлетике |

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации: Секундомер, рулетка, свисток. Гранаты.

Задание 4

Текст задания: выполнить норматив (таблица прилагается)

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 10 минут

Выполнение 30мин

Всего 40 минут

Перечень объектов контроля и оценки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка |
| У4 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по баскетболу | выполнять контрольные нормативы по баскетболу |  |

Критерии оценки

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Условия, при которых выставляется оценка |
| Отлично, хорошо, удовлетворительно | Согласно нормативам, предусмотренным стандартом по баскетболу |

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации: Секундомер, свисток, фишки, протокол, баскетбольные мячи и щиты.

Задание 5.

Текст задания: выполнить норматив (таблица прилагается)

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 10 минут

Выполнение 30мин

Всего 40 минут

Перечень объектов контроля и оценки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка |
| У выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по волейболу | выполнять контрольные нормативы по волейболу |  |

Критерии оценки

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Условия, при которых выставляется оценка |
| отлично, хорошо, удовлетворительно | Согласно нормативам, предусмотренным стандартом по волейболу |

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации: Секундомер, свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки

Задание 6

Текст задания: Контрольные упражнения

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольное  упражнение | Оценка | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз  На низкой перекладине | 12 | 9-10 | 4 |  |  |  |
|  |  |  | 14 | 12 | 10 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |  |  |  |
|  | Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |  |  |  |

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 10 минут

Выполнение 30мин

Всего 40 минут

Задание 7

Перечень объектов контроля и оценки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка |
| У выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по гимнастике | выполнять контрольные нормативы по гимнастике |  |

Критерии оценки

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Условия, при которых выставляется оценка |
| отлично, хорошо, удовлетворительно | Согласно нормативам, предусмотренным стандартом по гимнастике |

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:  Девушки –гимнастическое бревно, гимнастические маты, шведская стенка.

Юноши- перекладина (высокая, низкая), гимнастические маты, параллельные брусья

Задание 8

Текст задания: подготовить комплексы упражнений

Время на подготовку и выполнение: 10 минут

Перечень объектов контроля и оценки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка |
| У1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики. ППФП. Шейпинг | Демонстрация правильного выполнения комплексов оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, атлетической гимнастики. ППФП. Шейпинг. |  |
| У3 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации | Знания и умения правильного выполнения приемов самомассажа и релаксации |  |

Критерии оценки

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Условия, при которых выставляется оценка |
| отлично | Работа выполнена правильно, в полном объеме |
| хорошо | Работа выполнена с несущественными ошибками, исправленными по требованию преподавателя |
| удовлетворительно | Работа выполнена с существенными ошибками |
| неудовлетворительно | Работа не выполнена |

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:  Девушки -гимнастические скамейки, гимнастические маты, шведская стенка, скакалки, набивные мячи, гантели, гири, атлетические комплексы -оборудование

Юноши- гантели, штанга, гири, атлетические комплексы - оборудование

1. **Текущая аттестация**

# 3.1. Практические задания

*Практическое задание (ПЗ)* Типовое задание: Бег 100 метров.

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания – спортивная площадка.

2. Максимальное время выполнения задания: 2 учебных часа.

3. Используемое оборудование – свисток, разметочные флажки, секундомер

*Практическое задание (ПЗ)* Типовое задание: Бег 500 метров (девушки), бег 1000 метров (юноши).

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания – спортивная площадка.

2. Максимальное время выполнения задания: 2 учебных часа.

3. Используемое оборудование – свисток, разметочные флажки, секундомер.

*Практическое задание (ПЗ)* Типовое задание: кроссовая подготовка (без учета времени).

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания –пересеченная местность.

2. Максимальное время выполнения задания: 2 учебных часа

3. Используемое оборудование – секундомер, флажки.

*Практическое задание (ПЗ)* Типовое задание: прыжки в длину с разбега (юноши, девушки) способом «Согнув ноги».

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания – спортивная площадка, прыжковая яма.

2. Максимальное время выполнения задания: 2 учебных часа.

3. Используемое оборудование – рулетка, грабли, прыжковая яма, разметочные флажки.

*Практическое задание (ПЗ )* Типовое задание: Прыжки в длину с места.

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания – спортивная площадка.

2. Максимальное время выполнения задания: 2 учебных часа.

3. Используемое оборудование – рулетка, разметочная площадка, флажки.

*Практическое задание (ПЗ)* Типовое задание: Метание гранаты.

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания – спортивная площадка.

2. Максимальное время выполнения задания: 2 учебных часа.

3. Используемое оборудование - разметочные флажки, рулетка, гранаты (юн.-700г., дев.-500г.)

*Практическое задание (ПЗ)* Типовое задание: Поднимание и опускание туловища, лежа на полу руки за голову.

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания – спортзал.

2. Максимальное время выполнения задания: 2 учебных часа.

3. Используемое оборудование – гимнастический коврик.

*Практическое задание (ПЗ)* Типовое задание: Выполнение комплекса упражнений, силового характера (за 1минуту).

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания – спортзал.

2. Максимальное время выполнения задания: 2 учебных часа.

3. Используемое оборудование – гимнастический мат, секундомер.

*Практическое задание (ПЗ)* Типовое задание: Выполнение сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз).

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания – спортзал.

2. Максимальное время выполнения задания: 2 учебных часа.

3. Используемое оборудование – свисток

*Практическое задание (ПЗ)* Типовое задание: Выполнение упражнений по баскетболу

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания – спортзал.

2. Максимальное время выполнения задания: 2 учебных часа.

3. Используемое оборудование - свисток, баскетбольные мячи, баскетбольные щиты, площадка.

*Практическое задание (ПЗ)* Типовое задание: Выполнение упражнений по волейболу

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания – спортзал.

2. Максимальное время выполнения задания: 2 учебных часа.

3. Используемое оборудование - свисток. волейбольные мячи, сетка волейбольная, Стойки волейбольные, площадка.

*Практическое задание (ПЗ)* Типовое задание: Бег 3000 метров юн., бег 2000 метров дев..

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания – спортивная площадка.

2. Максимальное время выполнения задания: 2 учебных часа.

3. Используемое оборудование – секундомер, беговая дорожка.

*Практическое задание (ПЗ)* Типовое задание: Прыжки через скакалку (кол-во раз).

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания – спортивная площадка.

2. Максимальное время выполнения задания: 2 учебных часа.

3. Используемое оборудование – секундомер, гимнастическая скакалка.

*Практическое задание (ПЗ). Типовое задание: ППФП. Атлетическая гимнастика, шейпинг.*

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания – атлетический зал

2. Максимальное время выполнения задания: 2 учебных часа.

3. Используемое оборудование – гимнастические маты, секундомер, музыкальный центр.

Юноши: Силовые спортивные тренажёры, штанга, гантели , гиря 16 кг.

*Практическое задание (ПЗ). Типовое задание: Гимнастика.*

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания – спортзал.

2. Максимальное время выполнения задания: 2 учебных часа.

3. Используемое оборудование – гимнастические маты, бревно(д), перекладины высокая и низкая, параллельные брусья.

*Практическое задание (ПЗ). Типовое задание: ОФП*.

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания – спортзал.

2. Максимальное время выполнения задания: 2 учебных часа

3. Используемое оборудование – гимнастические скамейки, коврики, перекладина, гимнастический мат

1. **Промежуточная аттестация**

## Типовые задания для оценки знаний и умений

Аттестация после завершения обучения обучающимися дисциплины «Физическая культура» в семестре проводится в форме дифференцированного зачета. К аттестации допускаются обучающиеся при условии выполнения предусмотренных контрольных тестов по профессионально-прикладной физической подготовке с оценкой не менее «удовлетворительно». Итоговая отметка складывается из оценки практических умений и навыков и теоретических знаний. Итоговая отметка выставляется в пользу студента.

**Текст задания зачёта**

**Проверяемые знания - З**

Для контроля качества знаний предлагаются задания с выбором правильного ответа.

**вариант** 1. Олимпийский девиз: «Цитиус, Альтиус, Фортиус» переводится как A) Быстрее, Выше, Сильнее Б) Стройнее, Бодрее, Веселее B) Умнее, Сильнее, Стройнее

2. Каким требованиям должна отвечать форма занятий физической культурой: A) быть красивой, модной Б) подходить по размеру B) быть удобной, легкой

3.В каком виде спорта на Олимпийских играх не участвуют женщины: А )бейсбол Б) футбол В) хоккей на траве

4. Упор - положение тела, когда: А) плечи расположены ниже точки опоры Б) плечи расположены выше точки опоры В) плечи расположены у точки опоры

5. Самый интенсивный рост и развитие мышц происходит между: А) 18 и 20 годами Б)

14 и 17 годами В) 17 и 19 годами б.Основным способом передвижения на лыжах является: А) переступание на лыжах Б) скольжение на лыжах В) торможение

7. Артерии - это сосуды , несущие: А) только артериальную кровь Б) кровь от сердца к органам В) кровь к сердцу от органов

8. Упражнения для коррекции фигуры: А) шейпинг Б)аэробика В) атлетизм

9.Сколько раз принимала участие в зимних Олимпийских играх Сыктывкарская лыжница Раиса Сметанина? A) 2 раза Б) 3 раза B) 4 раза Г) 5 раз

10.Какой дворянский титул носил инициатор организации современных Олимпийских игр Пьер Кубертен? A)граф Б) маркиз B)барон Г)лорд

11. Что означает понятие допинг... A) лекарственные вещества, способствующие повышению спортивной работоспособности Б) применение веществ, относящихся к запрещенным классам фармакологических препаратов B) применение различных запрещенных методов Г) все вышеперечисленно

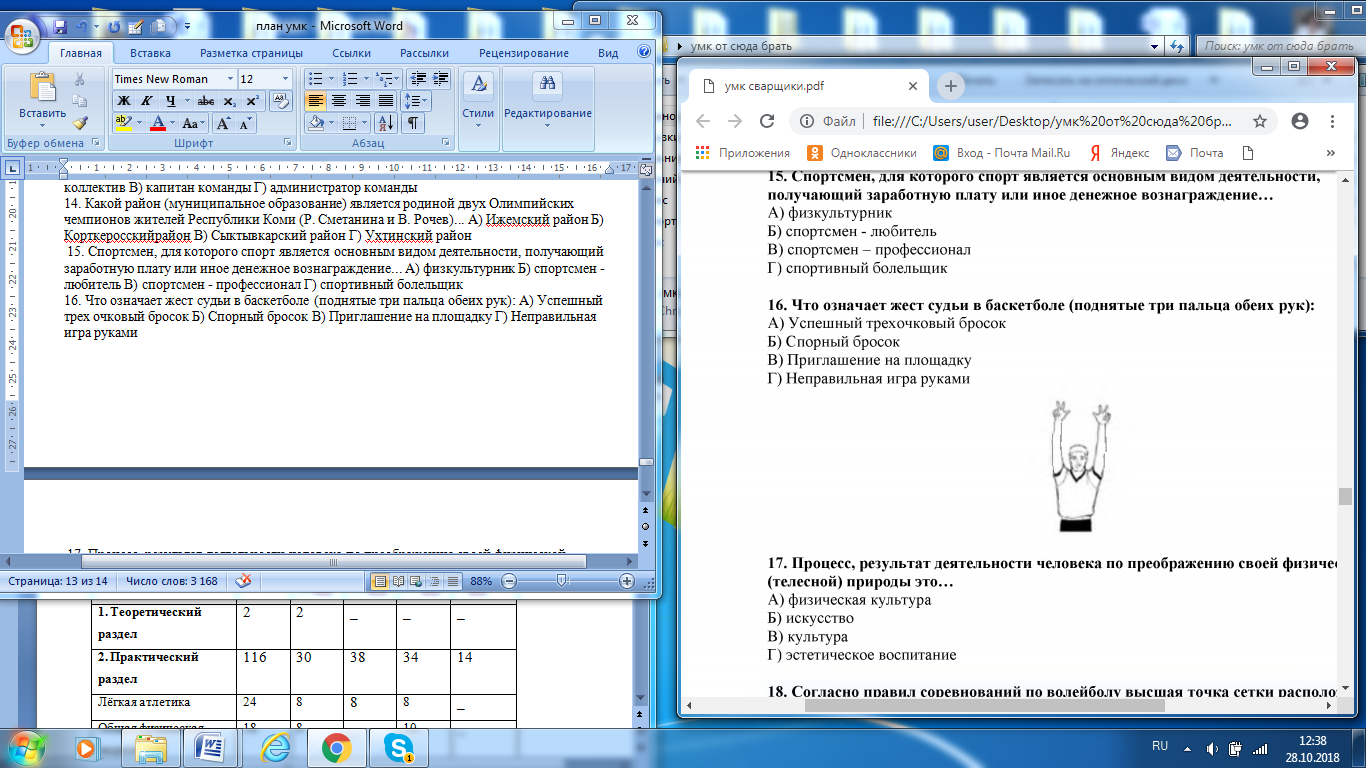
12. В любом матче официального соревнования, организуемого под

13. Неформальный лидер спортивной команды (коллектива) это... A )тренер Б) наиболее эффективный спортсмен в игровое или во время досуга, имеющий воздействие на коллектив B) капитан команды Г) администратор команды

14. Какой район (муниципальное образование) является родиной двух Олимпийских чемпионов жителей Республики Коми (Р. Сметанина и В. Рочев)... A) Ижемский район Б) Корткеросский район B) Сыктывкарский район Г) Ухтинский район

15. Спортсмен, для которого спорт является основным видом деятельности, получающий заработную плату или иное денежное вознаграждение... A) физкультурник Б) спортсмен - любитель B) спортсмен - профессионал Г) спортивный болельщик

16. Что означает жест судьи в баскетболе (поднятые три пальца обеих рук): A) Успешный трех очковый бросок Б) Спорный бросок B) Приглашение на площадку Г) Неправильная игра руками



17. Процесс, результат деятельности человека по преображению своей физической (телесной) природы это... A) физическая культура Б) искусство B) культура Г) эстетическое воспитание

18. Согласно правил соревнований по волейболу высшая точка сетки расположена от земли на высоту... A) мужских соревнованиях2,43 метра и женских 2,24 метра Б) мужских соревнованияхЗ,4Э метра и женских 3,24 метра B) мужских соревнованиях 2,43 метра и женских 2,43 метра (одинаковая) Г) ставится произвольно

19.Суставы, связки, сухожилия входят в систему: А) Мышечную Б) Костную В) Физиологическую Г) во все системы

20.Гипоксия - это недостаток: A)движений Б)витаминов B)кислорода Г) питания

21. Что не является обязательным элементом закаливания? A) систематичность Б) постепенность B) самоконтроль Г) моржевание

22. Вид спорта, преимущественно развивающий координацию движений: A) аэрофитнес Б) стретчинг B) фристайл Г)бодибилдинг

23.Что является субъективным показателем самоконтроля? A) самочувствие Б) частота пульса B) спортивный результат Г) масса тела

24. Оказывая первую помощь при растяжении необходимо: A) приложить пузырь со льдом или смоченное холодной водой полотенце и наложить тугую повязку Б) вытянуть или дернуть поврежденную конечность и приложить пузырь со льдом B) массировать поврежденные связки и затем прогреть их Г) зафиксировать сустав в неподвижное положение и вызвать «скорую помощь»

25. Самый титулованный спортсмен Республики Коми: A) Николай Бажуков Б) Василий Рочев B) Раиса Сметанина Г) Нина Рочева

26. В какой области тела правильно определяется частота сердечных сокращений (ЧСС), подсчитывая пульсации: A) на запястьи Б) в области пупка B) под сердцем Г) на бедренной артерии

27. По касанию какой части тела замеряется длина прыжка: A) по любой части тела Б) по части тела, наиболее удаленной от места отталкивания B) по части тела, ближайшей к месту отталкивания Г) по носкам стоп

28. Единая Всероссийская Спортивная Классификация (ЕВСК) это... A) документ, устанавливающий нормы, требования и условия присвоения спортивных разрядов и званий Б) документ регламентирующий поведение спортсмена во время соревнований B) положение по проведению соревнований Г) ежегодный статистический отчет физкультурно-спортивной организации

29. Если запасной игрок выходит на футбольное поле без разрешения судьи: A) игра останавливается Б) запасной игрок получает предупреждение, с показом желтой карточки и ему предлагается покинуть игровое поле B) игра возобновляется "спорным мячом" на том месте, где мяч находился в момент остановки игры Г) все вышеперечисленное осуществляется судьей матча

30. Лечебная физическая культура это... A) профилактика и лечение различных заболеваний Б) лечение производственных и спортивных травм B) использование специальных физических упражнений и некоторых спортивных средств для лечения и восстановления функций организма Г) Все вышеуказанное

**Критерии оценки**: За правильный ответ на один вопрос обучающийся получает 1 балл

1. вариант Оценка удовлетворительно 7-14 Хорошо15-22 Отлично23-30

## Типовые задания для оценки знаний и умений

Итоговая аттестация после завершения обучения обучающимися дисциплины «Физическая культура» в восьмом (шестом) семестре проводится в форме дифференцированного зачета. К аттестации допускаются обучающиеся при условии выполнения предусмотренных контрольных тестов по профессионально-прикладной физической подготовке с оценкой не менее «удовлетворительно». Итоговая отметка складывается из оценки практических умений и навыков и теоретических знаний. Итоговая отметка выставляется в пользу студента.

**Текст задания для дифференцированного зачёта**

**Проверяемые знания - З**

Для контроля качества знаний предлагаются задания с выбором правильного ответа.

**Рекомендуемое время выполнения теоретического тура 40 мин. Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла. Максимальное количество баллов – 50**

**вариант**

1.Первый россиянин, ставший Олимпийским чемпионом в 1908 году...

2. На каких летних Олимпийских играх впервые был поднят олимпийский флаг (белый с пятью кольцами) и произнесена олимпийская клятва? а) Стокгольм, 1912 б) Антверпен, 1920 в) Париж, 1924 г) Амстердам, 1928

3.Наибольшее количество золотых медалей на одной зимней Олимпиаде (5 золотых медалей) имеет спортсмен... а)Эрик Хайден, США (конькобежный спорт, 1980) б) Ивонн Ван Геннип, Нидерланды (конькобежный спорт, 1988) в) Любовь Егорова, СНГ (лыжные гонки, 1992) г) Оле ЭйнарБъерндален, Норвегия (биатлон, 2002

4. Какую медаль завоевал сыктывкарский лыжник Василий Рочев (младший) на Олимпийских играх 2006 года в Турине... а)золоту б)серебряную в) бронзовую 5.Сыктывкарец Николай Бажуков стал чемпионом на зимних Олимпийских играх (Инсбрук, 1976) в лыжных гонках на дистанции... а) 10 километров б) 15 километров в) 30 километров г) на всех трех дистанциях

6. Укажите циклические виды спорта: а) Борьба. б) Бег. в) Фехтование. г) Баскетбол.

7. Единая Всероссийская Спортивная Классификация (ЕВСК) это... а) документ, устанавливающий нормы, требования и условия присвоения спортивных разрядов и званий б) документ регламентирующий поведение спортсмена во время соревнований в) положение по проведению соревнований г) ежегодный статистический отчет физкультурно-спортивной организации

8.Если запасной игрок выходит на футбольное поле без разрешения судьи: а) игра останавливается б)запасти игрок получает предупреждение, с показом желтой карточки и ему предлагается покинуть игровое поле в) игра возобновляется "спорным мячом" на том месте, где мяч находился в момент остановки игры г) все вышеперечисленное осуществляется судьей матча

9.Положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата (простой и смешанный) в гимнастике называется... а) мост б) вис в) шпагат г) крест

10. К компонентам здорового образа жизни относятся... а) условия жизни и деятельности человека б) естественные и искусственные факторы внешней и внутренней среды в) деятельность, обеспечивающая формирование и сохранение здоровья г) все вышеперечисленное

11. Лечебная физическая культура это... а) профилактика и лечение различных заболеваний б) лечение производственных и спортивных травм. в) использование специальных физических упражнений и некоторых спортивных средств для лечения и восстановления функций организма г) Все вышеуказанное

12.Гипоксия - это недостаток... а) витаминов б) движений в) питания г) кислорода

13.Во время игры в волейбол количество игроков на площадке от одной команды должно быть...

14.Для участников соревнований (бегунов) с высокого старта даются команды...

15. Научная и учебная дисциплина изучающая физическое воспитание это... а) теория физической культуры б) социология физической культуры и спорта в) менеджмент физической культуры и спорта г) психология физической культуры и спорта

16.Какая самая короткая дистанция соревнований легкоатлетов в программе летних Олимпийских игр...

17. Где находится штаб-квартира Международного олимпийского комитета (МОК)? а) в г. Москве (Россия) б) в г. Лондоне (Великобритания) в) в г. Лозанне (Швейцария) г) в г. Афины (Греция)

18. К костям верхней конечности относятся (укажите верное сочетание)... а) тазовая кость, бедренная кость, малоберцовая кость, кости стопы б) ключица, лопатка, плечевая кость, локтевая кость, кости запястья в) ключица, лопатка, плечевая кость, локтевая кость, малоберцовая кость г) тазовая кость, бедренная кость, плечевая кость, локтевая кость

19. Согласно правил игры в волейбол команда набирает очко... а) при успешном приземлении мяча на игровой площадке соперника; б) когда команда соперника совершает ошибку в) когда команда соперника получает замечание г) во всех вышеуказанных случаях

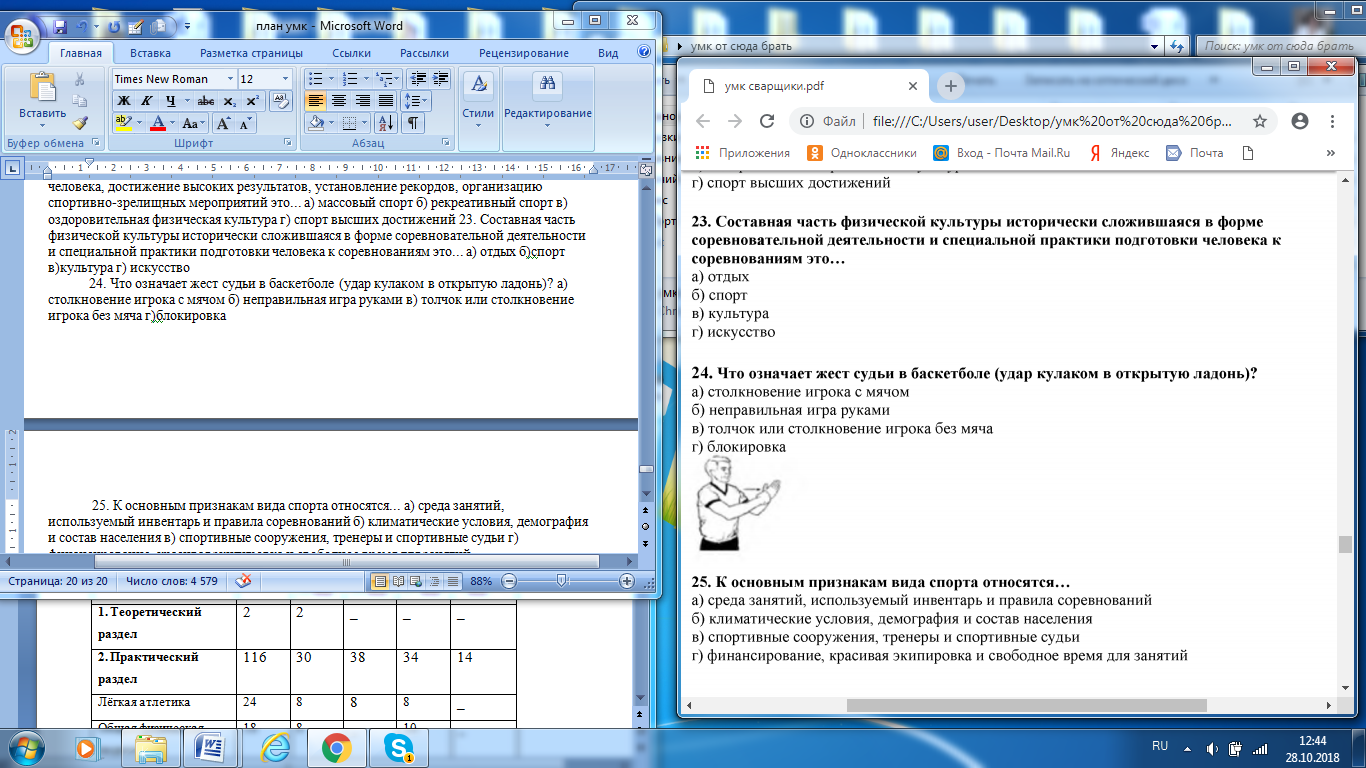
20. Согласно правил соревнований размер волейбольной площадки... а) в длину 18 метров и 9 метров в ширину б) в длину 20 метров и 10 метров в ширину в) в длину 22 метра и 11 метров в ширину г) в длину 24 метра и 12 метров в ширину

21. Какой количественный состав команды игроков на площадке по пляжному волейболу (согласно правил соревнований)... а) 6

22. Сфера спорта, обеспечивающая раскрытие потенциальных возможностей человека, достижение высоких результатов, установление рекордов, организацию спортивно-зрелищных мероприятий это... а) массовый спорт б) рекреативный спорт в) оздоровительная физическая культура г) спорт высших достижений

23. Составная часть физической культуры исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям это... а) отдых б)спорт в)культура г) искусство

24. Что означает жест судьи в баскетболе (удар кулаком в открытую ладонь)? а) столкновение игрока с мячом б) неправильная игра руками в) толчок или столкновение игрока без мяча г) блокировка



25. К основным признакам вида спорта относятся... а) среда занятий, используемый инвентарь и правила соревнований б) климатические условия, демография и состав населения в) спортивные сооружения, тренеры и спортивные судьи г) финансирование, красивая экипировка и свободное время для занятий

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер вопроса | Вариант ответа | Номер вопроса | Вариант ответа | Номер вопроса | Вариант ответа |
| 1 | Николай Панин Коломенский | 11 | Г | 21 | Г |
| 2 | Б | 12 | Г | 22 | Г |
| 3 | А | 13 | 6(шесть) | 23 | Б |
| 4 | Бронзовая 3 место | 14 | «На старт», «Марш!» | 24 | А |
| 5 | Б | 15 | А | 25 | А |
| 6 | А | 16 | 100 метров |  |  |
| 7 | А | 17 | В |  |  |
| 8 | Г | 18 | Б |  |  |
| 9 | Б | 19 | Г |  |  |
| 10 | Г | 20 | А |  |  |

Количество правильных ответов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сумма баллов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись ( Преподавателя)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2 вариант**

Дополните вопросы собственной формулировкой ответа

1. «Королевой спорта» называют

2. В лёгкой атлетике ядро

3. Фальтстарт - это

4. Последние летние игры Олимпиады проводились в

5. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в

6. В каком городе будут проходить зимние олимпийские игры в 2006 году

7. Олимпийский девиз: «Цитиус, Альтиус, Фортиус» переводится как

8. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть

9. Слабость мышц является главной причиной

10. Гиподинамия – это

11. Заслуженный мастер спорта по лыжным гонкам Раиса Сметанина участница\_\_\_\_\_ олимпиад.

12. Количество игроков баскетбольной команды составляет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ человек.

13. Количество игроков команды в пляжном волейболе составляет\_\_\_\_\_\_\_\_\_ человек.

14. Колонна - это строй, в котором учащиеся расположены

15. Расстояние между занимающимися в колонне называется

16. Способность человека выполнять движения с возможно большей скоростью называется

17. Основой попеременных лыжных ходов является:

18. Оценивать физическую нагрузку можно,

19. Партия в настольном теннисе ведётся д о \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ очков.

20. Стайер –

21. Наука о здоровье

22. Лыжный ход, цикл которого состоит из двух скользящих шагов, толчками разноимёнными палками

23. Спирометр - прибор для

24. Недостаток витаминов в организме

25. Либеро –

**Ответы:**

1. легкую атлетику 2. Толкают 3. преждевременный старт 4. в Афинах 5. в олимпийской хартии 6. в Турине 7. быстрее, выше, сильнее 8. Развитием 9. нарушения осанки 10. недостаточная двигательная активность 11. 5 12. 5 13. 2 измерив это называется сопровождаемых называется измерения называется это 14. в затылок друг другу 15. дистанцией 16. быстротой 17. скользящий шаг 18. пульс 19. до 11 очков 20. бегун на длинные дистанции 21. Валеология 22. попеременный двухшажный 23. жизненная ёмкость лёгких 24. Авитаминоз 25. игрок защиты в волейболе

Шкала оценки теста

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка уровня подготовки | |
| балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 80 ÷ 89 | 4 | хорошо |
| 70 ÷ 79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | неудовлетворительно |

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации: комплект тестовых заданий по количеству обучающихся, комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

**Норма оценивания**

При оценивании физического упражнения главное внимание обращается на соответствие выполнения техники и результата выпускником требованиям государственного стандарта среднего профессионального образования.

Каждое физическое упражнение выпускника оценивается отдельно по пятибалльной шкале. Общая оценка за практическую часть выводится из оценок за выполнение каждого физического упражнения и является их средним арифметическим.

# 5.Критерии оценки образовательных достижений.

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

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

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

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

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

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

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

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

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

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

**6.Приложения**

Приложения1

Образец титульного листа

Наименование учебного заведения

Реферат

Выполни л (а)   Ф.И.О. студента; курс, группа;

                                    специальность

                                                                                                                                                                                      Проверил Ф.И.О. преподавателя

Уварово, 201..

                                                            Образец оглавления

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение ........................................................................................................................2

Глава 1 ...........................................................................................................................3

Глава 2 ...........................................................................................................................6

Глава 3 ..........................................................................................................................10

Заключение ...................................................................................................................14

Список литературы.......................................................................................................16

Приложения 2

Практические умения и навыки оцениваются по результатам выполнения контрольных тестов.

Проверяемые умения - У

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Характеристика тестов | Оценка в баллах | | | | |
| юноши | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест на быстроту бег 100м (сек) | 13,2 | 13,6 | 14,2 | 14,4 | 14,8 |
| Тест на общую выносливость- бег 3000м (мин,сек) | 11,30 | 12,00 | 13,30 | 14,00 | 14,30 |
| Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 15 | 13 | 11 | 8 | 6 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Характеристика тестов | Оценка в баллах | | | | |
| девушки | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест на быстроту бег 100м (сек) | 16,4 | 16,8 | 17,5 | 18,0 | 18,5 |
| Тест на общую выносливость- бег 2000м (мин, сек) | 11,00 | 12,00 | 12,20 | 12,30 | 12,40 |
| Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |

Контрольные нормативы по проверке овладения студентами

жизненно важными умениями и навыками

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид упражнений | Оценка | | | | | |
| II курс | | | III-IV курсы | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Бег 100 метров (сек) Ю Д | 15.0  17.5 | 14.5  16.5 | 14.2  16.2 | 14.5  17.0 | 14.2  16.5 | 13.5  16.0 |
| 2. | Бег 5000 метров (мин. сек) Ю  Бег 3000 метров (мин. сек) Д | Без учета времени | | | | | |
| 3. | Прыжки в длину с места (см) Ю Д | 210  145 | 215  165 | 235  180 | 215  150 | 235  170 | 245  185 |
| 4. | Прыжки в длину с разбега(см) Ю Д | 400  300 | 420  320 | 445  350 | 420  320 | 445  340 | 460  360 |
| 5. | Метание гранаты 500 г/м Д  Ю 700 г/м | 18  30 | 20  32 | 25  36 | 18  32 | 22  38 | 25  42 |
| 6. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) юноши | 8 | 10 | 12 | 9 | 10 | 13 |
| 7. | Поднимание туловища из положения, лежа на спине руки за головой (девушки) | 20 | 25 | 35 | 35 | 40 | 45 |
| 8. | Бег на лыжах5 км (мин, сек)Ю  Д 3 км (мин, сек) | 29.00  19.39 | 28.00  19.00 | 25.00  18.30 | 28.00  19.00 | 25.30  18.30 | 23.30  17.30 |
| 9. | Комплекс силовых упражнений (юноши) | 45 | 50 | 55 | 50 | 55 | 60 |
| 10. | Бег 1000 метров (сек) Ю  Бег 500 метров (сек) Д | 4.30 | 4.10 | 3.50 | 4.30 | 4.00 | 3.30 |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре Д  нога на ногу (кол-во раз) Ю | 10  18 | 12  20 | 14  22 | 14  22 | 16  24 | 18  26 |

Тема: Лёгкая атлетика.

Кроссовая подготовка.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные уп­ражнения | Оценка | 2 курс | | 3 курс | | 4 курс | |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100м | 5 | 14,0 | 16,5 | 13,8 | 16,2 | 13,2 | 16,0 |
|  |  | 4 | 14,5 | 17,5 | 14,0 | 16,5 | 14,0 | 16,5 |
|  |  | 3 | 15,0 | 18,0 | 14,5 | 17,5 | 14,3 | 17,0 |
| Скоростно-­ | Прыжок в | 5 | 230 | 165 | 240 | 180 | 245 | 185 |
| силовые | длину с места | 4 | 220 | 145 | 230 | 165 | 230 | 170 |
|  |  | 3 | 210 | 140 | 215 | 145 | 220 | 150 |
| Выносли-­ | Бег 500 метров | 5 |  | 2.00 |  | 1.58 |  | 1.55 |
| вость |  | 4 |  | 2.05 |  | 2.03 |  | 2.01 |
|  |  | 3 |  | 2.15 |  | 2.10 |  | 2.08 |
|  | Бег 1000 метров | 5 | 3.30 |  | 3.25 |  | 3.20 |  |
|  |  | 4 | 3.40 |  | 3.35 |  | 3.30 |  |
|  |  | 3 | 4.00 |  | 3.45 |  | 3.40 |  |
| Скоростно-силовые | Метание мяча  (вес 150г) | 5 | 45 | 28 | 48 | 30 | 50 | 32 |
|  |  | 4 | 40 | 23 | 46 | 28 | 48 | 30 |
|  |  | 3 | 31 | 18 | 44 | 25 | 46 | 28 |
| Выносливость | Бег 3000 м (юноши)  Бег 2000 м (девушки) | 5 | 13,30 | 11,30 | 12,30 | 11,00 | 11,30 | 11,00 |
| 4 | 14,00 | 12,00 | 13,30 | 12,00 | 12,00 | 12,00 |
| 3 | 15,00 | 13,00 | 14,30 | 12,30 | 13,30 | 12,20 |

**Смотреть методическое пособие для занятий**

Тема: Спортивные игры.

Баскетбол

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Оценка | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2курс | | | | | | |
| 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. | | | | | | |
| 3 курс | | | | | | |
| 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 |
| 3. Двухсторонняя игра. | | | | | | |
| 4 курс | | | | | | |
| 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 |
| 4. Двухсторонняя игра. | | | | | | |

Тем: Спортивные игры.

Волейбол

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Оценка | | | | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | | 4 | | | 3 |
| 2 курс | | | | | | | | | |
| 1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач | 5 | 4 | 3 | 5 | | 4 | | | 3 |
| 2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет. | | | | | | | | | |
| 3. Двухсторонняя игра. | | | | | | | | | |
| 3 курс | | | | | | | | | |
| 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 |
| 3. Двухсторонняя игра. | | | | | | | | | |
| 4 курс | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 3. Двухсторонняя игра. | | | | | | | | | |

**Смотреть методическое пособие для занятий**

Тема: Атлетическая гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.

2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.

**Смотреть методическое пособие для занятий**

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Оценка | 2 курс | | 3 курс | | 4 курс | |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Поднимание туловища за 1 мин. | 5 | 45 | 35 | 50 | 40 | 55 | 45 |
| 4 | 40 | 30 | 45 | 35 | 50 | 40 |
| 3 | 35 | 25 | 40 | 30 | 45 | 35 |
| Приседание за 1 минуту | 5 | 60 | 50 | 65 | 55 | 70 | 50 |
| 4 | 55 | 45 | 60 | 50 | 65 | 45 |
| 3 | 50 | 40 | 55 | 45 | 60 | 40 |
| Вис на согнутых руках, с. | 5 | 38 | 30 | 40 | 35 | 45 | 38 |
| 4 | 30 | 23 | 32 | 28 | 37 | 30 |
| 3 | 15 | 12 | 18 | 15 | 30 | 18 |
| Прыжки на скакалке за 1 минуту | 5 | 130 | 135 | 135 | 140 | 140 | 145 |
| 4 | 120 | 125 | 125 | 130 | 130 | 135 |
| 3 | 100 | 115 | 105 | 120 | 125 | 125 |

**Смотреть методическое пособие для занятий**

5 ступень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 16-17 лет | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Бр. | Сер. | Зол. | Бр. | Сер. | Зол. |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| или на 3 км (мин., сек.) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 13 |  |  |  |
| или рывок гири (кол-во раз) | 15 | 25 | 35 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | - | - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 25.40 | 25.00 | 23.40 | - | - | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | - | - | - | Без учета времени | | |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | - | - | - |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.41 | Без учета | | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

6 ступень - Нормы ГТО для женщин 18-29 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | | Возраст (лет) | | | | | |
| 18-24 | | | 25-29 | | |
| Бр. | Сер. | Зол. | Бр. | Сер. | Зол. |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 17,9 | 17,5 | 16,8 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | | 11.35 | 11.15 | 10.30 | 11.50 | 11.30 | 11.00 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | | 270 | 290 | 320 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| 4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | | 34 | 40 | 47 | 30 | 35 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | | +8 | +11 | +16 | +7 | +9 | +13 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | |
| 7. | | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 16 | 19 |
| 8. | | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 20.20 | 19.30 | 18.00 | 21.00 | 20.00 | 18.00 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 37.00 | 35.00 | 31.00 | 38.00 | 36.00 | 32.00 |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 1.10 | Без учета | | 1.14 |
| 10. | | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | | |

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1. Бег 100 м, 400м. (юноши и девушки) - без учета времени.

2.. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
2. Подтягивание на перекладине (юноши).
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
4. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
5. Метание гранаты (юноши).

План распределения учебного материала и зачётов в специальной медицинской группе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| семестр | Раздел по программе | Практические занятия и зачёты |
| I семестр | Тема: Лёгкая атлетика | Передача эстафетной палочки: Разучивание и совершенствование. Эстафетный бег 4\*30м. Метание гранаты: 1курс – разучивание. Бег на короткие и длинные дистанции, старт и финиш: 1 курс-разучивание 2,3,4 курс-совершенствование.  Зачёт: 100м. ,400м.(без учёта времени) |
| Тема: ППФП | Бег от 2 до З минут. Разучить комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. Разучить упражнения в исходном положении сидя и лёжа. |
| Тема: Гимнастика | Совершенствование разученных упражнений под музыкальнее сопровождение; совершенствовать упражнения в исходном положении сидя и лёжа. |
| Тема: Спорт. игры  Баскетбол | Разучить и совершенствовать комплекс упражнений с баскетбольным мячом. Упражнения в движении и на месте : ведение мяча, передача мяча, жонглирование мяча,  броски мяча в кольцо. Игры с мячом. |
| II семестр | Тема: Спорт. игры  Волейбол | Разучить и совершенствовать комплекс упражнений с волейбольным мячом в исходном положении сидя и лёжа Упражнения с волейбольным мячом в парах, через сетку (передачи мяча, подача мяча) Игры мячом. |
| Тема: Ритмическая гимнастика Элементы шейпинга | Упражнения с элементами шейпинга. Упражнения с гантелями и со скакалкой. |
| Тема: ППФП | Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения возле гимнастической стенки: стоя с опорой на одной ноге наклоны в сторону и вперёд Вис на гимнастической стенке; уголки в висе. |
| Тема: Лёгкая атлетика | Упражнения без предметов. Совершенствование беговых упражнений. Игры с мячом. Упражнения без предметов. 1,2,3-курс совершенствование беговых упражнений; бег на короткие дистанции (в зависимости от состояния здоровья) Игры с мячом Зачёт: 100м.,600м. (без учёта) |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2.Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 3.Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 5.Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 6.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 7.Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 9.Координационный тест — челночный бег 3´10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:  – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до7,5 |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2.Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 3.Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 4.Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 5.Приседание на одной ноге,  опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 6.Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 7.Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 8.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 9.Гимнастический комплекс упражнений:  – утренней гимнастики  – производственной гимнастики  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**7.Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

Бишаева, А. А. [Текст] учебник для учреждений нач. проф. образования/ А.А Бишаева. – М.: «Академия», 2012. - 304 с.

Дополнительные источники:

Учебник для практической работы преподавателя. *Под редакцией канд. пед. наук А. А. Михеева.* Коробейников Н. К., Михеев А. А.,- Николенко И. Г. Физическое воспитание: Учеб. пособие для средн. спец. учеб. заведений.— 2-е изд., перераб. и доп.—М.; Высш. шк., 1989, 2015—384 с; ил.

2.Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса в учреждении профессионального образования в условиях реализации ФГОС нового поколения [ Текст] : методическое пособие / Авт. – сост: Л.Н.Вавилова, М.А.Гуляева – Кемерово: ГОУ «КРИРПО», 2012. – 180с.

Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2015

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

**Дополнительные *источники (печатные издания):***

1.Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016,с изм. От 19.12..2016.).

2.Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государ­ственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистри­рован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3.Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении из­менений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413»

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

5.Приказ Министерства образования и наука РФ от 31.декабря 2015г. №1578 «О внесении изменений в Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

1.Озолин Н.Г, В.И.Воронкин, Ю.Н. Примаков. Легкая атлетика: Учеб. пособие - М.: ФиС. 2012. – 671 с.

2.И.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков, О.В Загрядская, Н.В. Казакевич. Гимнастика: Учеб. пособие -2-е изд., - М.: Издательский центр «Академия» 2012. – 448 с.

3. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480с.

4. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебн. Пособие – 3-е изд., - М.: Издательский центр «Академия» 2012. – 144 с.

5. Д.И.Нестеровский. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие. – 4-е изд.,- М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 336 с.

**Интернет-источники:**

Интернет ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru

1.www.minstm. gov.гu (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2.www.edu.гu (Федеральный портал «Российское образование»).

4. www.goup.32441.nагоd.гu (сайт:Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов­ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

5. www.fizkult – ura.ru

6. www.prosv.ru

10. www.ru/wikipedia.org