

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ МОРСКОЙ РЫБОПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«КАЛИНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ
ВрИО Директора  **С.П. Сергиенко**
«31» августа 2022 года



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для оценки результатов освоения

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по
специальностям

23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте(по видам)

Санкт-Петербург

Фонд оценочных средств по «Физической культуре» разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (по видам)** с учетом примерной программы дисциплины **Физическая культура**.

Организация-разработчик:

Санкт-Петербургский морской рыбопромышленный колледж (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Калининградский государственный технический университет»

Разработчик:

Жосан Максим Валентинович – преподаватель СПбМРК

Рецензенты:

Нысамбаева Фарида Жупаровна-преподаватель физической культуры университета ИТМО факультета СПО

Бородин Владимир Витальевич- преподаватель физической культуры СПб МРК

Фонд оценочных средств учебной дисциплины рекомендован Цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин и физической культуры

(Протокол № ____ от _____)

Председатель _____

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Паспорт фонда оценочных средств | 4 |
| 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащих проверке | 5 |
| 3. Оценка освоения учебной дисциплины | 6 |
| 4. ФОНД оценочных средств для промежуточной аттестации | 14 |
| 5. Список литературы | 33 |

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся формирует общие и профессиональные компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачёт

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИХ ПРОВЕРКЕ

В результате освоения по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих знаний и умений:

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| Умения | |
| <p>У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У2. Достижения жизненных и профессиональных целей</p> | <p>Контроль и оценка ведения дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития студента.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых обучающимся комплексов физических упражнений для развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> - быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей. <p>Анализ и оценка демонстрируемых обучающимся комплексов физических упражнений утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики для медицинских работников, физкульт паузы.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых обучающимся комплексов физических упражнений для профилактики нарушений осанки.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемого обучающимся комплекса закаливающих процедур.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых обучающимся приемов локального самомассажа.</p> |
| Знания | |
| <p>З1. Роль физической культуры в общекультурном развитии человека.</p> | <p>Опрос на практических занятиях, дифференциальном зачете.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>32. Роль физической культуры в профессиональном развитии человека.</p> <p>33. Роль физической культуры в социальном развитии человека.</p> <p>34. Основы здорового образа жизни.</p> | |
|---|--|

3. Оценка освоения учебной дисциплины

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат знания и умения, предусмотренные ФГОС СПО по дисциплине Физическая культура и направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Текущий контроль освоения программного материала учебной дисциплины имеет следующие виды: входящий, оперативный и рубежный.

Входящий контроль знаний проводится в начале изучения дисциплины с целью определения освоенных знаний и умений (базовых) в рамках изучения общепрофессиональных дисциплин.

Оперативный контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы учебной дисциплины, а также стимулирования учебной работы, мониторинга результатов образовательной деятельности, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебно-воспитательного процесса. Оперативный контроль проводится преподавателем на любом из видов учебных занятий. Формы оперативного контроля (контрольная работа, тестирование, опрос, выполнение рефератов (докладов), сдача контрольных нормативов, наблюдение за деятельностью обучающихся и т.д.) выбираются преподавателем, исходя из методической целесообразности.

Рубежный контроль является контрольной точкой по завершению отдельного раздела учебной дисциплины.

Дифференцированный зачет проводится по окончании изучения дисциплины.

Контрольные задания для оценки двигательных умений

Легкая атлетика. (Контрольные нормативы №1)

| № п\п | Вид | Девушки | | Юноши | |
|-------|-----------|---------|----------|--------|----------|
| | | 2-курс | 3-4 курс | 2-курс | 3-4 курс |
| 1 | Бег 60 м | | | | |
| | Оценка 5 | 9.1 | 8.9 | 8.0 | 7.8 |
| | 4 | 9.4 | 9.4 | 8.4 | 8.2 |
| | 3 | 10.0 | 9.8 | 9.2 | 8.8 |
| 2 | Бег 100 м | | | | |
| | 5 | 16.0 | 15.6 | 13.0 | 12.5 |
| | 4 | 16.8 | 16.0 | 13.5 | 13.00 |
| | 3 | 17.2 | 16.4 | 14.00 | 13.5 |
| 3 | Бег 1000м | | | | |
| | 5 | 4.20 | 4.10 | 3.25 | 3.15 |
| | 4 | 4.30 | 4.20 | 3.35 | 3.25 |
| | 3 | 4.40 | 4.30 | 3.45 | 3.35 |
| 4 | Бег 3000м | | | | |
| | 5 | 16.00 | 15.30 | 15.00 | 14.00 |
| | 4 | 17.00 | 16.30 | 16.00 | 15.00 |
| | 3 | 18.00 | 17.30 | 17.00 | 16.00 |

Баскетбол (Практические задания №1)

1) Ведение мяча «Змейкой» 30 м (2 x 15м).

По команде «На старт!» обучающийся принимает положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» курсант начинает бег с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3м друг от друга.

Критерии оценки:

- А) Техника ведения мяча;
- Б) смена рук при обводке ориентиров;
- В) правильность выполнения поворота с мячом.

Фиксируется время, которое показывает курсант, пересекая финишную линию.

2) Челночный бег с ведением мяча 3 x10 м.

Старт тот же что и в первом упражнении. По команде «Марш!» учащийся устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом, не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует.

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) правильность выполнения поворота с мячом.

Фиксируется время, которое учащийся показывает, пересекая финишную линию.

3) Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек. с обратным отскоком от пола.

Учащийся располагается в 3 метрах от стены и по сигналу учителя в течение 30 сек. выполняет передачу в стену двумя руками от груди с обратным отскоком от пола.

Критерии оценки:

А) Техника выполнения передач.

Фиксируется количество передач.

4) Бросок мяча в кольцо с места с расстояния 1 м от щита.

Выполняется 5 бросков.

Критерии оценки:

А) Техника выполнения броска.

Фиксируется количество попаданий.

5) Бросок мяча в кольцо в движении после ведения мяча «змейкой» на расстоянии 2 x 15 м.

Задание заключается в выполнении броска баскетбольного мяча в кольцо, после ведения «Змейкой» на дистанции 30м (2x15 м). Расстояние между стойками 3м. Ведение осуществляется по правилам баскетбола, с обязательной сменой рук при обводке стоек.

Выполнение задания начинается от лицевой линии баскетбольной площадки. По команде преподавателя учащийся устремляется вперед с ведением мяча. Обводит стойки и атакует баскетбольное кольцо с двух шагов разбега. Броски выполняются до попадания. Секундомер выключается после прохождения мяча через сетку.

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) техника выполнения броска в движении.

Фиксируется время, которое показывает студент. За нарушение правил баскетбола (двойное ведение, пробежка, пронос мяча и т.д.) студент наказывается одной штрафной секундой.

б) Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга баскетбольной площадки.

Курсант, стоя на лицевой линии баскетбольной площадки, справа от щита, по команде преподавателя устремляется вперед с ведением мяча. Обводит центральный круг баскетбольной площадки против часовой стрелки, и продолжая ведение атакует центральное баскетбольное кольцо с правой стороны с двух шагов разбега (выполняет броски до попадания). Подбирает забитый мяч и повторяет тоже самое с атакой противоположного баскетбольного кольца. Секундомер выключается, когда мяч проходит через сетку.

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) техника выполнения броска в движении.

Фиксируется время, которое показывает курсант. За нарушение правил баскетбола наказывается 2 штрафными секундами.

| № п\п | Содержание | Девушки | | | Юноши | | |
|-------|---|---------|-----|------|-------|-----|-----|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Ведение мяча змейкой (сек.) | 9.5 | 9.7 | 10.0 | 8.5 | 8.8 | 9.0 |
| 2 | Челночный бег с ведением мяча (сек.) | 8.5 | 8.7 | 9.0 | 8.1 | 8.4 | 8.7 |
| 3 | Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек. | 21 | 19 | 17 | 24 | 22 | 20 |
| 4 | Бросок мяча в кольцо с расстояния 1 м (кол-во попаданий) | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 5 | Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.) | 18 | 16 | 14 | 16 | 14 | 12 |
| 6 | Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (сек.) | 30 | 28 | 26 | 26 | 24 | 22 |

Волейбол (Практические задания №2)

1) Передача мяча двумя руками сверху над собой.

Критерии оценки:

- А) Высота передачи не ниже 1 метра;
- Б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;
- В) точность передач над собой.

Учитывается количество передач.

2) Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6.

Упражнение начинается из 1 зоны, на каждый шаг передача мяча сверху с перемещением вперед, в зоне 2 передача над собой поворот левым боком к сетке, перемещение в зону 3, из зоны 3 перемещение в зону 4; в зоне 4 передача над собой поворот спиной к сетке перемещение в зону 5, из зоны 5 перемещение в зону 6, из зоны 6 в зону 1. Все передачи выполняются только сверху двумя руками. Дается две попытки.

Критерии оценки:

- А) Техника выполнения передач;
- Б) точность выполнения передач из зоны в зону;
- В) высота передач не ниже 1 м.

На каждый шаг передача двумя руками сверху с продвижением вперед

3) Передача мяча двумя руками снизу над собой

Критерии оценки:

- А) Высота передачи не ниже 1 метра;
- Б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;
- В) отскок мяча под прямым углом.

Учитывается количество передач.

4) Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6.

Упражнения выполняется из 1 зоны на каждый шаг передача, в зоне 2 передача над собой, лицом к сетке перемещения в зону 3 выполняя передачи снизу в зону 4; в зоне 4 передача снизу над собой, поворот спиной к сетке выполняя передачи снизу перемещения в зону 5, из зоны 5 в зону 6, из зоны 6 в зону 1. Дается две попытки.

Критерии оценки:

А) техника выполнения передач

Б) Свободные перемещения по площадке с правильным выходом под мяч, точность выполнения передач;

В) высота передач не ниже 1м.

5) Верхняя или нижняя прямая подача в обозначенную зону площадки.

Критерии оцени:

А) Техника выполнения подачи.

Учитывается количество попаданий в обозначенную зону площадки из 6 подач, обозначенных зон не меньше 2.

б) Нападающий удар с собственного набрасывания мяча, по выбору из любой зоны (2,3,4).

Критерий оценки:

А) Техника нападающего удара (техника разбега и отталкивания, активное движение руками, попадание кисти при ударе по мячу);

Б) координация движения в безопорном положении.

Учитывается попадания в площадку из 5 ударов.

| № п\п | Вид | Девушки | | | Юноши | | |
|-------|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач) | 16 | 14 | 12 | 18 | 16 | 14 |
| 2 | Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6 | без ошибок | 1-2 ошибки | 3-4 ошибки | Без ошибок | 1-2 ошибки | 3-4 ошибки |
| 3 | Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во) | 15 | 13 | 11 | 15 | 13 | 11 |
| 4 | Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6 | без ошибок | 1-2 ошибки | 3-4 ошибки | без ошибок | 1-2 ошибки | 3-4 ошибки |
| 5 | Подача верхняя или нижняя в обозначенную зону площадки | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 6 | Нападающий удар с собственного набрасывания мяча | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |

Контрольные упражнения, для оценки физической подготовленности курсантов 2-4 курса

| № п/п | содержание | Девушки | | Юноши | |
|----------|--|---------|-------------|--------|-------------|
| | | 2-курс | 3-4 курс | 2-курс | 3-4 курс |
| 1 | Челночный бег 3x10 м (сек.) Оценка 5 4 3 | 7.2 | 7.0 | 6.8 | 6.6 |
| | | 7.4 | 7.2 | 7.0 | 6.8 |
| | | 7.6 | 7.4 | 7.2 | 7.0 |
| | | | | | |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.) 5 4 3 | 200 | 215 | 240 | 245 |
| | | 190 | 200 | 230 | 230 |
| | | 180 | 190 | 220 | 220 |
| | | | | | |
| 3 | Прыжки через скакалку (кол- во раз) 5 4 3 | 140 | 140 | 130 | 130 |
| | | 120 | 120 | 120 | 120 |
| | | 110 | 110 | 110 | 110 |
| | | | | | |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек.(кол-во раз) 5 4 3 | 25 | 25 | 28 | 28 |
| | | 20 | 20 | 25 | 25 |
| | | 15 | 15 | 20 | 20 |
| | | | | | |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине(кол-во раз) 5 4 3 | | | 12 | 13 |
| | | | | 10 | 11 |
| | | | | 8 | 9 |
| | | | | | |
| 6 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) 5 4 3 | 16 | 18 | 40 | 50 |
| | | 14 | 16 | 30 | 40 |
| | | 12 | 14 | 20 | 30 |
| | | | | | |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) 5 4 3 | 14 | 16 | | |
| | | 12 | 14 | | |
| | | 10 | 12 | | |
| | | | | | |
| 8 | Наклон вперед из положения | * | * | * | * |

| | | | | | |
|--|-------|--|--|--|--|
| | стоя* | | | | |
|--|-------|--|--|--|--|

***Примечание:**

Критерии оценки наклона вперед из положения стоя:

Оценка «5» - касание лбом коленей

Оценка «4» - касание ладонями пола

Оценка «3» - касание кулаком пола

Техника выполнения упражнений

1) Челночный бег 3x10 метров (с кубиками).

По команде учащийся подходит к линии старта берет один кубик. По команде «Марш!» учащийся бежит с кубиком до финишной линии 10 метрового отрезка кладет его на линию, возвращается за вторым кубиком и также кладет его на линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Броски кубиков запрещаются.

2) Прыжок в длину с места.

Выполняется из исходного положения стоя, стопы параллельно друг другу у линии отталкивания (не переступая ее). Прыжок выполняется вперед на максимально возможное расстояние. Замер результата проводится по последней точке опоры.

Тест необходимо проводить на мате или мягком покрытии. Участнику дается три попытки. В зачет идет лучший результат.

3) Прыжки через скакалку.

Упражнение выполняется по команде преподавателя любым способом с вращением скакалки вперед. При возникновении ошибки участник продолжает выполнение прыжков. Учитывается количество прыжков за одну минуту.

4) Поднимание туловища выполняется на гимнастических матах из положения лежа на спине руки за головой, локти разведены в стороны, касаются гимнастического мата, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, ступни ног закреплены. По команде «Марш!» учащийся выполняет наклон вперед до касания локтями коленей и возвращается в и.п. до касания лопатками гимнастического мата. Учитывается количество подъемов за 30 сек.

5) Подтягивание на высокой перекладине.

Проводится из виса на высокой перекладине хватом сверху. Подтягивание считается выполненным правильно, когда подбородок при подтягивании касается перекладины сверху, ноги прямые без рывков и махов (сгибание ног в коленных суставах не допускается). При опускании в вис, руки выпрямляются полностью. Упражнение выполняется учащимся максимальное количество раз.

Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Неправильно выполненные подтягивания не подсчитываются.

6) Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из и.п. упора лежа на полу. Корпус во время выполнения упражнения удерживается ровно без прогибов. По команде учащийся выполняет сгибание рук до угла сгибания в локтевых суставах в 90 градусов и возвращается в и.п. Упражнение выполняется учащимся максимальное количество раз.

Учитывается количество правильно выполненных «отжиманий».

7) Подтягивание на низкой перекладине. Подтягивание считается выполненным

правильно, когда подбородок при подтягивании касается перекладины сверху, спина прямая, ноги прямые (сгибание ног в коленных суставах не допускается). При опускании в вис, руки выпрямляются полностью. Упражнение выполняется учащимся максимальное количество раз.

8) Наклон вперед из положения стоя. И.П. о.с. учащийся выполняет максимальный наклон вперед. Сгибать колени при наклоне не разрешается. Держать 2 сек.

КРИТЕРИИ ОЦЕНОК И ШКАЛЫ

Практические задания

| Оценка | Характеристика |
|---------------------|---|
| Отлично | По итогам выполнения контрольных нормативов с запасом в сторону улучшения при систематическом посещении занятий |
| Хорошо | Статистика за выполнение контрольных нормативов согласно критериям оценки выполнения |
| Удовлетворительно | Статистика за выполнение контрольных нормативов, при не твердом освоении умений и навыков |
| Неудовлетворительно | Ставится за неумение выполнять контрольные нормативы, соответствующую работу предусмотренной программой |

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ для ПРОМЕЖУТОЧНОЙ аттестации по учебной дисциплине

Тестовые задания

Вариант 1

| № п/п | Задание (вопрос) | Эталон ответа |
|---|--|---------------|
| Блок А | | |
| <i>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</i> | | |
| 1. | <p>Физическая культура ориентирована на совершенствование...</p> <p>а) физических и психических качеств людей;</p> <p>б) техники двигательных действий;</p> <p>в) работоспособности человека;</p> <p>г) природных физических свойств человека.</p> | Г |
| 2. | <p>Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...</p> <p>а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;</p> <p>б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;</p> <p>в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;</p> <p>г) частотой сердечных сокращений.</p> | А |
| 3. | <p>Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...</p> <p>а) затылком, ягодицами, пятками;</p> <p>б) лопатками, ягодицами, пятками;</p> <p>в) затылком, спиной, пятками;</p> <p>г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.</p> | Г |
| 4. | <p>Под быстротой как физическим качеством понимается:</p> <p>а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;</p> <p>б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;</p> <p>в) способность человека быстро набирать скорость.</p> | Б |
| 5. | <p>При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?</p> | Б |

| | | |
|-----|--|---|
| | <p>а) 110—130 ударов в минуту;</p> <p>б) до 140 ударов в минуту;</p> <p>в) 140— 160 ударов в минуту;</p> <p>г) до 160 ударов в минуту.</p> | |
| 6. | <p>При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:</p> <p>а) частота дыхания;</p> <p>б) частота сердечных сокращений;</p> <p>в) самочувствие.</p> | Б |
| 7. | <p>Для воспитания быстроты используются:</p> <p>а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;</p> <p>б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;</p> <p>в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;</p> | А |
| 8. | <p>Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:</p> <p>а) соблюдение распорядка;</p> <p>б) оптимальный двигательный режим.</p> | Б |
| 9. | <p>Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:</p> <p>а) режим дня;</p> <p>б) соблюдение правил гигиены;</p> <p>в) ритмическая деятельность.</p> | А |
| 10. | <p>Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:</p> <p>а) питание;</p> <p>б) дыхание;</p> <p>в) зарядка.</p> | Б |
| 11. | <p>Способность длительное время выполнять заданную работу это:</p> <p>а) упрямство;</p> <p>б) стойкость;</p> <p>в) выносливость.</p> | В |

| | | |
|-----|---|---|
| 12. | <p>Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:</p> <p>а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.</p> | А |
| 13. | <p>Назовите элементы здорового образа жизни:</p> <p>а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) все перечисленное.</p> | В |
| 14. | <p>Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:</p> <p>а) безопасность занимающихся; б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.</p> | А |
| 15. | <p>Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:</p> <p>а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.</p> | А |
| 16. | <p>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:</p> <p>а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.</p> | Г |
| 17. | <p>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:</p> <p>а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный спорт.</p> | Б |
| 18. | <p>Основные направления использования физической культуры</p> | Г |

| | | |
|-----|---|---|
| | <p>способствуют формированию...</p> <p>а) базовой физической подготовленностью;</p> <p>б) профессионально прикладной физической подготовке.</p> <p>в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.</p> <p>г) всего вышеперечисленного.</p> | |
| 19. | <p>Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:</p> <p>а) образования;</p> <p>б) организации досуга;</p> <p>в) спорта общедоступных достижений;</p> <p>г) производственной деятельности.</p> | Г |
| 20. | <p>Основными показателями физического развития человека являются:</p> <p>а) антропометрические характеристики человека;</p> <p>б) результаты прыжка в длину с места;</p> <p>в) результаты в челночном беге;</p> <p>г) уровень развития общей выносливости.</p> | А |
| 21. | <p>Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:</p> <p>а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.</p> <p>б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.</p> <p>в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.</p> <p>г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.</p> | В |
| 22. | <p>Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</p> <p>а) «с разбега»;</p> <p>б) «перешагиванием»;</p> <p>в) «перекатом»;</p> <p>г) «ножницами».</p> | А |
| 23. | <p>Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:</p> <p>а) биологический возраст;</p> | А |

| | | |
|-----|---|---|
| | <p>б) календарный возраст;</p> <p>в) скелетный и зубной возраст.</p> | |
| 24. | <p>Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:</p> <p>а) вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;</p> <p>б) вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;</p> <p>в) вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;</p> <p>г) вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.</p> | В |
| 25. | <p>Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:</p> <p>а) гимнастикой;</p> <p>б) соревнованием;</p> <p>в) видом спорта.</p> | Б |
| 26. | <p>Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:</p> <p>а) из зоны нападения;</p> <p>б) с любой точки площадки;</p> <p>в) из зоны защиты;</p> <p>г) с любого места внутри трех очковой линии.</p> | Г |
| 27. | <p>Под выносливостью как физическим качеством понимается:</p> <p>а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;</p> <p>б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;</p> <p>в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;</p> <p>г) способность сохранять заданные параметры работы.</p> | Б |
| 28. | <p>Быстрота — это:</p> <p>а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;</p> <p>б) способность человека быстро набирать скорость;</p> <p>в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.</p> | А |
| 29. | <p>Физическая работоспособность — это:</p> <p>а) способность человека быстро выполнять работу;</p> | Г |

| | | |
|-----|--|---|
| | б) способность разные по структуре типы работ; в) способность к быстрому восстановлению после работы; г) способность выполнять большой объем работы. | |
| 30. | Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как: а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт — ты мир!». | А |

Блок Б

Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,

| № п/п | Вариант ответа |
|-------|----------------|
| 1 | 1-Б, 2-А, 3-В |

| | | |
|-----|--|-------------------------|
| 31. | Поставь букву соответствующую ответу. 1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты | 1 – В 2 – А 3 – Б |
| 32. | 1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка | 1 – Б 2 – В 3 – А |
| 33. | 1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка | 1 – А 2 – В 3 – Б |
| 34. | 1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы | 1 – В 2 – А 3 – Б |
| 35. | 1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 | 1 – Б 2 – В |

| | | |
|---|---|--|
| | 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5 | 3 – А |
| 36. | 1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г. 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г. | 1 – А 2 – В 3 – Б |
| 37. | 1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18 | 1 – В 2 – Б 3 – А |
| Блок С | | |
| Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос. | | |
| 38. | Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что.... | позволяет правильно планировать дела в течение дня; |
| 39. | Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью... | силовых упражнений; |
| 40 | Освоение двигательного действия следует начинать с ... | формирования общего представления о двигательном действии; |

Вариант 2

| № п/п | Задание (вопрос) | Эталон ответа |
|---|--|---------------|
| Блок А | | |
| Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов | | |
| 1. | Главной причиной нарушения осанки является... а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков; г) ношение сумки, портфеля на одном плече. | Б |
| 2. | Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что... а) обеспечивает ритмичность работы организма; б) позволяет правильно планировать дела в течение дня; | А |

| | | |
|----|--|---|
| | <p>в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;</p> <p>г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.</p> | |
| 3. | <p>Под силой как физическим качеством понимается:</p> <p>а) способность поднимать тяжелые предметы;</p> <p>б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;</p> <p>в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.</p> | В |
| 4. | <p>Выносливость человека не зависит от...</p> <p>а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;</p> <p>б) скорости двигательной реакции;</p> <p>в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;</p> <p>г) силы мышц.</p> | Б |
| 5. | <p>Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:</p> <p>а) бег на короткие дистанции;</p> <p>б) бег на средние дистанции;</p> <p>в) бег на длинные дистанции.</p> | В |
| 6. | <p>Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:</p> <p>а) экономии сил;</p> <p>б) улучшению спортивного результата;</p> <p>в) травмам.</p> | В |
| 7. | <p>Отметьте, что определяет техника безопасности:</p> <p>а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;</p> <p>б) правильное выполнение упражнений;</p> <p>в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.</p> | А |
| 8. | <p>Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:</p> <p>а) 60 – 80 ударов в минуту;</p> <p>б) 70 – 90 ударов в минуту;</p> | А |

| | | |
|-----|---|---|
| | <p>в) 75 - 85 ударов в минуту;</p> <p>г) 50 - 70 ударов в минуту.</p> | |
| 9. | <p>Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:</p> <p>а) гигиена;</p> <p>б) закаливание;</p> <p>в) питание.</p> | Б |
| 10. | <p>Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:</p> <p>а) осанка;</p> <p>б) рост;</p> <p>в) движение</p> | А |
| 11. | <p>Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:</p> <p>а) зарядка;</p> <p>б) сила;</p> <p>в) воля.</p> | Б |
| 12. | <p>Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:</p> <p>а) гибкость;</p> <p>б) растяжение;</p> <p>в) стройность.</p> | А |
| 13. | <p>Назовите основные физические качества человека:</p> <p>а) скорость, быстрота, сила, гибкость;</p> <p>б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;</p> <p>в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.</p> | Б |
| 14. | <p>Укажите, что понимается под закаливанием:</p> <p>а) купание в холодной воде и хождение босиком;</p> <p>б) приспособление организма к воздействию внешней среды;</p> <p>в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.</p> | Б |
| 15. | <p>Первая помощь при обморожении:</p> <p>а) растереть обмороженное место снегом;</p> <p>б) растереть обмороженное место мягкой тканью;</p> <p>в) приложить тепло к обмороженному месту.</p> | Б |

| | | |
|-----|---|---|
| 16. | <p>Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:</p> <p>а) акробатика; б) тяжелая атлетика; в) гребля; г) современное пятиборье.</p> | А |
| 17. | <p>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:</p> <p>а) борьба; б) бег на короткие дистанции; в) бег на средние дистанции; г) бадминтон.</p> | Б |
| 18. | <p>Отметьте, что такое адаптация:</p> <p>а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; в) процесс восстановления.</p> | А |
| 19. | <p>Укажите, чем характеризуется утомление:</p> <p>а) отказом от работы; б) временным снижением работоспособности организма; в) повышенной ЧСС.</p> | Б |
| 20. | <p>Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:</p> <p>а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы. в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.</p> | А |
| 21. | <p>Какая страна является родиной Олимпийских игр:</p> <p>а) Рим; б) Китай; в) Греция; г) Египет.</p> | Б |

| | | |
|-----|---|------|
| 22. | <p>Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:</p> <p>а) переоценивают свои возможности;</p> <p>б) следуют указаниям преподавателя;</p> <p>в) владеют навыками выполнения движений;</p> <p>г) не умеют владеть своими эмоциями.</p> | Б |
| 23. | <p>Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):</p> <p>а) стойкость;</p> <p>б) гибкость;</p> <p>в) ловкость;</p> <p>г) бодрость;</p> <p>д) выносливость;</p> <p>е) быстрота;</p> <p>ж) сила.</p> | А, Г |
| 24. | <p>Ловкость — это:</p> <p>а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;</p> <p>б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;</p> <p>в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.</p> | А |
| 25. | <p>Сила — это:</p> <p>а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;</p> <p>б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;</p> <p>в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.</p> | В |
| 26. | <p>Под гибкостью как физическим качеством понимается:</p> <p>а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;</p> <p>б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;</p> <p>в) комплекс физических свойств двигательного аппарата,</p> | В |

| | определяющих подвижность его звеньев; г) эластичность мышц и связок. | | | | | |
|---|---|----------------|-------|----------------|---|---------------|
| 27. | Бег на дальние дистанции относится к: а) легкой атлетике; б) спортивным играм; в) спринту; г) бобслею. | А | | | | |
| 28. | XXI зимние Олимпийские игры проходили в: а) Осло; б) Саппоро; в) Сочи; г) Ванкувере. | Г | | | | |
| 29. | Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью: а) 3 минуты; б) 7 минут; в) 5 минут; г) 10 минут. | В | | | | |
| 30. | Пять олимпийских колец символизируют: а) пять принципов олимпийского движения; б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады; в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх; г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека. | В | | | | |
| Блок Б | | | | | | |
| Инструкция по выполнению задания № 31 - 37. Соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например, | | | | | | |
| <table border="1"> <thead> <tr> <th>№ п/п</th> <th>Вариант ответа</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>1-Б, 2-А, 3-В</td> </tr> </tbody> </table> | | | № п/п | Вариант ответа | 1 | 1-Б, 2-А, 3-В |
| № п/п | Вариант ответа | | | | | |
| 1 | 1-Б, 2-А, 3-В | | | | | |
| 31. | Поставь букву соответствующую ответу. 1) Первые Олимпийские игры по волейболу а) 1964 г. | 1 – А 2 – В | | | | |

| | | |
|---|---|--|
| | 2) Первый чемпионат Мира по волейболу б) 1990 г. 3) Создана Мировая лига по волейболу в) 1949 г | 3 – Б |
| 32. | 1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. в) сетка | 1 – А 2 – В 3 – Б |
| 33. | 1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем 2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота 3) Их защищает вратарь. в) ласты | 1 – В 2 – А 3 – Б |
| 34. | 1) Размеры волейбольной площадки а) 120*90 2) Размеры гандбольной площадки б) 40*20 3) Размеры футбольной площадки в) 9*18 | 1 – В 2 – Б 3 – А |
| 35. | 1) Летний вариант коньков. а) клюшка 2) Ею отбивают воланы и мячи. б) ролики 3) Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. в) ракетка | 1 – Б 2 – В 3 – А |
| 36. | 1) Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. 2) В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. 3) Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. а) гимнастика б) туризм в) шипы | 1 – В 2 – А 3 – Б |
| 37. | 1) количество игроков на площадке в игре волейбол а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол в) 5 | 1 – Б 2 – В 3 – А |
| Блок С | | |
| Инструкция по выполнению заданий № 38-40: В соответствующую строку бланка ответов запишите полный ответ на вопрос. | | |
| 38. | Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ... | сохранение и улучшение здоровья; |
| 39. | Величина нагрузки физических упражнений обусловлена..... | сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; |
| 40 | Правильное дыхание характеризуется... | равной продолжительностью |

| | | |
|--|--|-----------------|
| | | вдоха и выдоха. |
|--|--|-----------------|

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений

| 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 |

4.1. Задания для промежуточного контроля

4.1.1. Темы рефератов промежуточного контроля для курсантов освобождённых по состоянию здоровья

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
17. Формирование двигательных умений и навыков.
18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
19. Основы спортивной тренировки.
20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат
28. Гиподинамия, гипокинезия
29. Закаливание как оздоровительная система
30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности

4.1.2. Перечень практических навыков промежуточного контроля

Легкая атлетика. (Контрольные нормативы №1)

| № п/п | Вид | Девушки | | Юноши | |
|-------|-----------|---------|----------|--------|----------|
| | | 2-курс | 3-4 курс | 2-курс | 3-4 курс |
| 1 | Бег 60 м | | | | |
| | Оценка 5 | 9.1 | 8.9 | 8.0 | 7.8 |
| | 4 | 9.4 | 9.4 | 8.4 | 8.2 |
| 2 | Бег 100 м | | | | |
| | 5 | 16.0 | 15.6 | 13.0 | 12.5 |
| | 4 | 16.8 | 16.0 | 13.5 | 13.00 |
| 3 | Бег 1000м | | | | |
| | 5 | 4.20 | 4.10 | 3.25 | 3.15 |
| | 4 | 4.30 | 4.20 | 3.35 | 3.25 |
| 4 | Бег 3000м | | | | |
| | 5 | 16.00 | 15.30 | 15.00 | 14.00 |
| | 4 | 17.00 | 16.30 | 16.00 | 15.00 |
| | 3 | 18.00 | 17.30 | 17.00 | 16.00 |

Контрольные упражнения, для оценки физической подготовленности курсантов 2-4 курса

| № п/п | содержание | Девушки | | Юноши | |
|-------|---------------------------------|---------|----------|--------|----------|
| | | 2-курс | 3-4 курс | 2-курс | 3-4 курс |
| 1 | Челночный бег 3x10 м (сек.) | | | | |
| | Оценка 5 | 7.2 | 7.0 | 6.8 | 6.6 |
| | 4 | 7.4 | 7.2 | 7.0 | 6.8 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.) | | | | |
| | 5 | 200 | 215 | 240 | 245 |
| | 4 | 190 | 200 | 230 | 230 |
| | 3 | 180 | 190 | 220 | 220 |
| 3 | Прыжки через скакалку (кол- | | | | |

| | | | | | |
|---|--|-----|-----|-----|-----|
| | во раз) | 140 | 140 | 130 | 130 |
| | 5 | 120 | 120 | 120 | 120 |
| | 4 | 110 | 110 | 110 | 110 |
| | 3 | | | | |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек.(кол-во раз) | | | | |
| | 5 | 25 | 25 | 28 | 28 |
| | 4 | 20 | 20 | 25 | 25 |
| | 3 | 15 | 15 | 20 | 20 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине(кол-во раз) | | | | |
| | 5 | | | 12 | 13 |
| | 4 | | | 10 | 11 |
| | 3 | | | 8 | 9 |
| 6 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | | | | |
| | 5 | 16 | 18 | 40 | 50 |
| | 4 | 14 | 16 | 30 | 40 |
| | 3 | 12 | 14 | 20 | 30 |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | | | | |
| | 5 | 14 | 16 | | |
| | 4 | 12 | 14 | | |
| | 3 | 10 | 12 | | |
| 8 | Наклон вперед из положения стоя* | * | * | * | * |

*Примечание:

Критерии оценки наклона вперед из положения стоя:

Оценка «5» - касание лбом коленей

Оценка «4» - касание ладонями пола

Оценка «3» - касание кулаком пола

ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ КУРСАНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Выделяют следующие формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях, оздоровительная ходьба и бег и т.д.

. Основные мотивации:

- укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- активный отдых;
- достижение наивысших спортивных результатов.

Самостоятельная работа направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

Самостоятельная работа включает в себя:

- составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;
- самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;
- выполнение дыхательной гимнастики;
- освоение приёмов массажа и самомассажа;
- ведение личного дневника ;
- работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

Дневник самостоятельной работы по физической культуре

| дата | № | СОДЕРЖАНИЕ | подпись |
|------|---|--|---------|
| | | 1.Бег или ходьба | |
| | | 2. Комплекс УГГ | |
| | | 3.Упражнения на развитие силы мышц рук. | |
| | | 4. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. | |
| | | 5. Упражнения на развитие силы мышц спины. | |
| | | 6. Упражнения на развитие силы мышц ног. | |
| | | 7. Упражнения на развитие гибкости. | |
| | | 8. Дыхательная гимнастика. | |

Комплекс Утренней гигиенической гимнастики (УГГ) включает в себя не менее 15 упражнений на разминку мышц и суставов для дальнейшей физической работы. Упражнения выполняются в определённой последовательности, мышцы шеи, руки (от мелких суставов к крупным), мышцы туловища, мышцы и суставы ног (от мелких к крупным), приседания, прыжки, упражнения на восстановление дыхания.

Самостоятельная работа –

1. Бег или ходьба (мин, км)
2. Комплекс УГГ.
3. Три упражнения на развитие мышц рук.
4. Три упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.
5. Три упражнения на развитие силы мышц спины.
6. Три упражнения на развития силы мышц ног.
7. Три упражнения на развитие гибкости.
8. Три упражнения из дыхательной гимнастики.

Информационное обеспечение обучения:перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основные источники:

1. Государственные стандарты по специальностям.
2. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608 - 609 - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
3. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>.

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5660-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260>
2. Алхасов, Д.С. Профессиональный модуль. «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»: МДК «Методика обучения предмету физическая культура». Раздел : Уроки физической культуры в системе физического воспитания школьников (в таблицах и схемах) : методическое пособие / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин

: Директ-Медиа, 2014. - 96 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-3729-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274974>

3. Учебник «Физическая культура»10-11 класс, автор Лях В.И.,А.А.Зданевич издательство »Просвещение»,2015 год

4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования-«Академия» 2014 год.

5. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 2. - 342 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5661-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429261>

6. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания : учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5265-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946>

Интернет-ресурсы:

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: www.infosport.ru/xml/t/default.xml Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
2. Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской федерации Web: minstm.gov.ru.
3. Федеральный портал «Российское образование»: Web: www.edu.ru
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru