

БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЛОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ ИМЕНИ В.А. ЛАПОЧКИНА»

**Комплект  
КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОУД.06 Физическая культура  
по профессиям СПО**

23.01.09     Машинист локомотива  
23.01.10     Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава

***Базовая подготовка среднего профессионального образования***

Орел 2021г.

Комплект контрольно-измерительных материалов по учебной дисциплине разработан на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии Рекомендациями 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259) и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций ФГАУ «ФИРО» от 21 июля 2015 г. разработанной по профессиям СПО:

**23.01.09**                      Машинист локомотива

**23.01.10**                      Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава

Организация-разработчик:

БПОУ ОО «Орловский техникум путей сообщения имени В.А. Лапочкина»

Разработчики:

Черкасов Алексей Юрьевич, преподаватель БПОУ ОО «Орловский техникум путей сообщения имени В.А. Лапочкина»

Ручкин Алексей Алексеевич, преподаватель БПОУ ОО «Орловский техникум путей сообщения имени В.А. Лапочкина»

Рассмотрено, одобрено и рекомендовано к использованию на заседании предметно-цикловой комиссии гуманитарных дисциплин

Протокол № 11 от «23» июня 2021 г.

ПРОВЕРЕНО:

Методист

Терновых Н.И.



СОГЛАСОВАНО:

Зав. кафедрой ОП

Иванова Е.Л.



## Содержание

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ</b>	<b>4</b>
<b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ</b>	<b>8</b>
<b>3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>18</b>
<b>5. ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ</b>	<b>21</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2 ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ</b>	<b>23</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ</b>	<b>26</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 4 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОФОРМЛЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНЫХ РАБОТ</b>	<b>27</b>

# **1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

## **1.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Контрольно-измерительные материалы (КИМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

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

КИМ разработан на основании:

КИМ разработан на основании:

- Рабочей программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО

23.01.09     Машинист локомотива

23.01.10     Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава

- программы учебной дисциплины

ОУД.06 «Физическая культура», 23.06. 2021 г. Пр. № 11

## **1.2 ОБЩИЕ ДОСТИЖЕНИЯ, ПОДЛЕЖАЩИЕ КОНТРОЛЮ И ОЦЕНКЕ ОСВОЕНИИ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

Контрольные измерительные материалы для контроля результатов освоения обучающимися программы образовательной дисциплины позволяют установить следующие уровни освоения:

### **личностный:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической

культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **метапредметный:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать

информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметный:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности следующими знаниями отраженными в таблице 1.1.

Контрольно-оценочные средства включают контрольные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации.

Для оценки знаний обучающихся в начале учебного года проводится **входной контроль** в форме тестирования по физической культуре.

Итоговой формой аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачет**. Дифференцированный зачет включает теоретическую часть и практическое задание. Теоретический блок состоит из 2 вопросов из перечня вопросов к подготовке к дифференцированному зачету. Практическое задание заключается в выполнении двух контрольных нормативов в соответствии с программой дисциплины.

Студенты допускаются к дифференцированному зачету при наличии результатов текущей аттестации, предусмотренных учебным планом соответствующего семестра.

**Таблица 1.1 Умения, знания и компетенции предусмотренные ФГОС**

<b>Умения</b>	
У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
<b>Знания</b>	
З1	роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
З2	основы здорового образа жизни.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

**Таблица 2.1 В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:**

<b>Результаты обучения (усвоенные знания)</b>	<b>Показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения</b>		
У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», знать характеристику основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой,</li> <li>- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</li> </ul>	оценка решения тестовых заданий, результатов самостоятельной работы, результаты практических занятий.
З1 - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», знать характеристику основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и</li> </ul>	оценка решения тестовых заданий, результатов самостоятельной



	различать их между собой,	работы, результаты практических занятий.
32 - основы здорового образа жизни.	организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	оценка решения тестовых заданий, результатов самостоятельной работы, результаты практических занятий.

**Таблица 2.2 Формы текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине**

Элемент учебной дисциплины	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Проверяемые З, ОК	Форма контроля	Проверяемые З, ОК
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</b>	Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1.	Опрос	3.1, У1.
<b>Практическая подготовка</b>				
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>				
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.	Зачет технической подготовки	3.1, У 1., У 2.
Тема 2.2. Бег на средние дистанции	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.		
Тема 2.3. Прыжок в высоту	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.		
Тема 2.4. Эстафетный бег	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.		
Тема 2.5. Метание гранаты	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.		

Тема 2.6. Общая физическая подготовка	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.		
Раздел 3. Гимнастика				
Тема 3.1 Строевые упражнения	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.	Зачет	3.1, У 1., У 2.
Тема 3.2 Акробатические упражнения	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.	Зачет технической подготовки	3.1, У 1., У 2.
Тема 3.3 Упражнения на перекладине и брусьях	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.		
Раздел 4. Спортивные игры.				
Баскетбол				
Тема 4.1 Техника перемещения и владение мячом.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.	Зачет технической подготовки	3.1, У 1., У 2.
Тема 4.2 Техника нападения.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.		
Тема 4.3 Техника защиты.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.		
Тема 4.4 Тактическая подготовка.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.		
Волейбол				

Тема 4.5 Техника стоек и перемещений.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.	Зачет технической подготовки	3.1, У 1., У 2.
Тема 4.6 Техника приема и подачи мяча.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.		
Тема 4.7 Техника нападающего удара.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.		
Тема 4.8 Тактическая подготовка.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.	Зачет	3.1, У 1., У 2.
<b>футбол</b>				
Тема 4.5 Техника работы с мячом	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.	Зачет	3.1, У 1., У 2.
Тема 4.6 Техника приема и передачи мяча.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.	Зачет технической подготовки	
Тема 4.7 Техника удара по мячу.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.	Зачет технической подготовки	
Тема 4.8 Тактическая подготовка.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.	Оценка техники	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>				
Тема 5.1 Отработка техники лыжных ходов.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты	3.1, У 1., У 2.	Зачет	3.1, У 1., У 2.

	самостоятельной работы.			
Тема 5.2 Отработка техники подъемов и спусков.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.	Зачет	3.1, У 1., У 2.
Тема 5.3 Элементы тактики лыжных гонок	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.	Зачет	3.1, У 1., У 2.
Тема 5.4 Прохождение дистанций	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.		
Раздел 6. Атлетическая гимнастика				
Тема 6.1 Выполнение комплексов упражнений	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.	Зачет	3.1, У 1., У 2.
Тема 6.2 Методы восстановления работоспособности при высоких физических нагрузках	Практические занятия. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.	Зачет технической подготовки	3.1, У 1., У 2.
Тема 6.3 Составление индивидуальной программы занятий по атлетической гимнастике	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.		
Раздел 7. ППФП				
Тема 7.1 Подвижные игры, эстафеты.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.	Зачет технической подготовки	3.1, У 1., У 2.

Тема 7.2 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	Практические занятия. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.	Зачет	3.1, У 1., У 2.
Тема 7.3 Составление индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности	Практические занятия. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.		
Раздел 8. Ритмическая гимнастика				
Тема 8.1 Значение ритмической гимнастики для коррекции фигуры. Составление комплекса упражнений.	Практические занятия. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.	Оценка результатов самостоятельной работы	3.1, У 1., У 2.
Тема 8.2 Правила проведения ритмической гимнастики, как инструмента развития основных физических качеств.	Практические занятия. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2.	Зачет	3.1, У 1., У 2.

### **3. ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1 Задания для поведения текущего контроля:** тесты, контрольные работы (Приложение №1, 2)

**1.2 Задания для проведения дифференцированного зачёта** (контрольная работа) (Приложение №3)

Форма дифференцированного зачёта: контрольная работа.

Максимальное время выполнения задания 45 минут.

Источники информации, разрешённые к использованию на зачёте, оборудование: информационные стенды.

**3.4. Задания для проведения экзамена**

Форма экзамена: письменный изложение с элементами сочинения.

Максимальное время выполнения задания 6 часов.

Источники информации, разрешённые к использованию на экзамене, оборудование: нет.

Задание для экзаменуемых (Приложение №3)

**Оценка освоения учебной дисциплины**

Предметом оценки служат знания и умения, предусмотренные ФГОС СПО по дисциплине ОУБ.01 «Русский язык» и направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

В системе оценки знаний и умений используются следующие критерии:

⇒ **«Отлично»** – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент легко ориентируется, владение понятийным аппаратом за умение связывать теорию с практикой, решать практические задачи, высказывать и обосновывать свои суждения. Отличная отметка предполагает грамотное, логичное изложение ответа (как в устной, так и в письменной форме), качественное внешнее оформление;

⇒ **«Хорошо»** – если студент полно освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет знания для решения практических задач, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют некоторые неточности;

⇒ **«Удовлетворительно»** – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения;

⇒ **«Неудовлетворительно»** – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач; за полное незнание и непонимание учебного материала или отказ отвечать

**Таблица 3.1 КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Наименование теста	Юноши					
	1 курс			2 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 60 м	9.8	9.0	8.4			
Бег 100 м	15,9	15,3	14,9	15,7	15,0	14,8
Бег 1000 м	4,15	3,55	3,45	4,10	3,50	3,40
Бег 2000 м	9.20	8.50	7.50	9.15	8.45	7.45
Бег 3000 м	16,00	14,30	13,50	15,30	14,0	13,40
Бег 6 минут	1250	1350	1500	1300	1400	1500
Прыжки в длину	380	400	430	390	410	440
Прыжки в высоту	110	115	120	115	120	125
Прыжки в длину с места	190	210	220	195	220	240
Метание гранаты 500 гр./ 700 г.	23	25	29	25	28	32
Челночный бег 3x10 м	8,4	8,0	7,7	8,0	7,6	7,3
Подтягивание	8	10	12	9	11	13
Отжимание от пола	27	30	32	28	32	35
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 минуту)	25	30	45	30	40	50
Прыжки на скакалке за 1 мин.	45	60	75	60	75	90



**Таблица 3.2 КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Наименование теста	Девушки					
	1 курс			2 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	18,0	17,5	17,2	17,9	17,3	17,0
Бег 1000 м	5,15	4,23	4,15	5,05	4,15	4,08
Бег 2000 м	14,00	12,50	12,00	13,3	12,30	11,30
Бег 3000 м						
Бег 6 минут	1000	1150	1250	1050	1200	1300
Прыжки в длину	310	340	375	315	345	380
Прыжки в высоту	100	105	110	105	110	115
Прыжки в длину с места	160	180	200	165	185	505
Метание гранаты 500 гр./ 700 г.	14	16	20	15	17	21
Челночный бег 3х10 м	9,4	8,9	8,6	9,3	8,8	8,5
Подтягивание	5	9	12	5	10	13
Отжимание от пола	7	10	15	10	15	18
Подъём туловища из положения лёжа	18	22	26	20	27	35
Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.	16	21	23	17	22	25
Прыжки на скакалке за 1 мин.	60	75	90	75	90	105

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

##### **Перечень вопросов к дифференцированному зачету по дисциплине «Физическая культура»**

**В дифференцированном зачете проверяются :З.... У...**

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране
6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок
15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
18. Энергообеспечение мышечного сокращения.
19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.

- 25.Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
- 26.Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
- 27.Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
- 28.Средства физической культуры.
- 29.Принципы физического воспитания.
- 30.Методы физического воспитания.
- 31.Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
- 32.Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
- 33.Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
- 34.Как определить уровень физической подготовленности?
- 35.Раскройте основы методики самомассажа.
- 36.Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
- 37.Каковы задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?
- 38.Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
- 39.Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
- 40.Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
- 41.Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
- 42.Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.
- 43.Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
- 44.Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
- 45.Методика воспитание силы.
- 46.Методика воспитание быстроты.
- 47.Методика воспитание выносливости.
- 48.Методика воспитание гибкости.
- 49.Методика воспитание ловкости.
- 50.Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
- 51.Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
- 52.Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
- 53.Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
- 54.Значение и оценка состояния дыхательной системы.
- 55.Значение и оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
- 56.Значение и оценка физической подготовленности.

57. Значение и оценка физического развития.
58. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
59. Физическая культура с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
60. Бег как средство физической культуры.
61. Ходьба как средство физической культуры.
62. Ходьба на лыжах как средство физической культуры. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
63. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).
64. Плавание (или другое средство физкультурно-кондиционной тренировки) как средство физической культуры.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1

#### Темы для рефератов для самостоятельной внеаудиторной работы.

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Россия - будущая столица Олимпиады.
6. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
7. Нетрадиционные виды двигательной активности.
8. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
9. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состоянием здоровья.
10. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастики.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий.
13. Основы методики развития физической способностей человека. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
14. Средства и методы применяемые для развития физической культуры.
15. Нетрадиционные виды гимнастики. Что мы знаем о стрессе. Методы снятия утомления.
16. История развития спортивных игр.
17. Физические качества человека.
18. Спорт в физическом воспитании студентов.
19. Вредные привычки и борьба с ними.
20. Профилактика травматизма.

## Приложение 2

### Тестовые задания входного контроля по дисциплине:

**Вопрос 1. Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:**

**Ответы:**

1. Иметь для занятий соответствующие одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;
2. Не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
3. Перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
4. Обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками);
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

**Вопрос 2. Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета?**

**Ответы:**

1. Лыжи, куртка, шапка;
2. Майка, шорты, шиповки;
3. Кроссовки, мяч, скакалка.

**Вопрос 3. Какая длина и частота спортивного шага?**

**Ответы:**

- 50-100 см., частота 120-150 шагов в минуту;  
100-150 см., частота 150-200 шагов в минуту;  
105-150 см., частота 180-200 шагов в минуту;

**Вопрос 4. Какие отрезки относятся к бегу на короткие дистанции?**

**Ответы:**

1. 500м.; 600м.; 800м.; 1500м.; 2000м.;
2. 30м.; 60м.; 100м.; 200м.; 400м.;
3. 3000м.; 4000м.; 5000м.;

**Вопрос 5. В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?**

**Ответы:**

- По часовой стрелке;  
Против часовой стрелке.

**Вопрос 6. Сколько весит учебная граната для юношей?**

**Ответы:**

1. 600гр.;
2. 700гр.; 3. 800гр.

**Вопрос 7. Сколько в баскетбольной команде игроков?**

**Ответы:**

1. Четыре человека;
2. Пять человек;
3. Шесть человек.

**Вопрос 8.. Какие основные элементы включает в себя здоровый образ жизни?**

**Ответы:**

1. Отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание;
2. Оптимальная двигательная активность, систематические занятия физической культурой;
3. Личная гигиена, рациональное питание;
4. Восстановительные мероприятия после болезни или получения травм, утомления или переутомления.
5. Верно ответы 1,2,3;
6. Верно ответы 1,2,3,4;

**Вопрос 9. Какие действия по закаливанию на начальном уровне возможны в условиях повседневной жизни?**

**Ответы:**

1. Физические упражнения с гирями на открытом воздухе в любое время года;
2. Обливание ледяной водой перед сном;
3. Ночной сон при открытой форточке, утренняя гигиеническая гимнастика при открытой форточке в любую погоду, влажные обтирания до пояса с использованием воды комнатной температуры, обливание ног прохладной водой перед сном;
4. Хождение на улице без головного убора.

**Вопрос 10. Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося?**

**Ответы:**

1. Мясные и молочные продукты;
2. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия;
3. Бобовые продукты, овощи, фрукты;
4. Верно ответы 1,2,3;
5. Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит;
6. Особого меню для занятия спортом не требуется.

**Вопрос 11. Кто следит за правилами исполнения замены в мини - футболе?**

**Ответы:**

1. Главный судья;
2. Судья хронометрист;
3. Помощник судьи.

**Вопрос 12. Какие меры помощи оказываются спортсмену при возникает кровотечение из носа?**

**Ответы:** Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем:

1. Усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена;
2. На 5—10 мин большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке или ввести в носовые ходы специальные кровоостанавливающие тампоны;
3. Если носовое кровотечение не останавливается в течение 30—40 мин, пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение;
4. В любом случае пострадавшего доставляют к врачу;
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

**Вопрос 13. Физическая культура это.....?**

- Ответы:**
1. Стремление к высшим спортивным достижениям;
  2. Разновидность развлекательной деятельности человека;
  3. Часть человеческой культуры.

**Вопрос 14. Чем характеризуется утомление?**

**Ответы:**

1. Отказом от работы организма;
2. Временным снижением работоспособности организма;
3. Повышенной частотой сердечных сокращений.

**Вопрос 15. Какие эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви, для занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность?**

**Ответы:**

1. Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега;
2. Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению;
3. Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной;
4. Для любителя спорта одежда может быть любой;
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

**Вопрос 16. Какая помощь оказывается пострадавшему при ушибе?**

Справка: *Ушиб* - это закрытое, сопровождающееся внутренним кровотечением повреждение тканей тела вследствие удара тупым предметом или падения. Место ушиба, как правило, сразу же опухает, цвет кожи становится тёмно-красным, а потом изменяется на синий и жёлтый.

**Ответы:**

1. В первые минуты место ушиба растирают сухим полотенцем;
2. В первые минуты на место ушиба воздействуют холодом - мокрой повязкой, льдом, струёй холодной воды, а потом следует наложить тугую повязку и отправить пострадавшего в медпункт;
3. На место ушиба накладывают иммобилизирующую повязку;



4. Фиксируют ушибленную конечность бинтом и отправляют пострадавшего в медпункт.

**Вопрос 17. Как начинается игра в мини-футболе?**

**Ответы:**

1. Ударом по неподвижному мячу, находящемуся в центре поля;
2. Вбрасыванием мяча судьёй;
3. Вратарь вводит мяч в игру.

**Вопрос 18. Какие действия спортсменов называются самостраховкой?**

**Ответы:**

1. Это действия спортсмена во время разминки, направленные для хорошей подготовки к работе лучезапястных суставов и пальцы кистей рук, а также голеностопных и коленных суставов;
2. Это проявляемое во время выполнения упражнений умения занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения;
3. Самостраховкой называется умение вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, что это позволит получить наиболее высокий результат;
4. Самостраховка применяется только на занятиях гимнастикой.

**Вопрос 19. Кто ведёт отсчёт точного времени игры?**

**Ответы:**

1. Помощник главного судьи;
2. Судья – хронометрист;
3. Главный судья.

**Вопрос 20. Какие показатели самочувствия можно использовать при занятиях спортом?**

**Ответы:**

1. Показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), которую можно измерить, приложив пальцы к запястью;
2. Оценить влияние физических упражнений на состояние сердечно - сосудистой системы, можно подсчитать ЧСС сначала в положении лежа за одну минуту времени, затем после подъема без резкого усилия в положении стоя;
3. Если разница между двумя подсчётами более 20 уд./мин, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении функций организма;
4. Достаточно замерить пульс у спортсмена;
5. Верно ответ 1,2;
6. Верно ответ 1,2,3.

**Вопрос 21. Какая максимальная частота сердечных сокращений допускается при выполнении физических упражнений?**

**Ответы:**

1. 120-150 ударов в минуту;
2. 150-180;

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Критерии оценки внеаудиторной самостоятельной работы

Предметом оценки служат знания и умения, предусмотренные ФГОС СПО по дисциплине **ОУБ.10 Физическая культура** и направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

В системе оценки знаний и умений используются следующие критерии:

⇒ **«Отлично»** – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент легко ориентируется, владение понятийным аппаратом за умение связывать теорию с практикой, решать практические задачи, высказывать и обосновывать свои суждения. Отличная отметка предполагает грамотное, логичное изложение ответа (как в устной, так и в письменной форме), качественное внешнее оформление;

⇒ **«Хорошо»** – если студент полно освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет знания для решения практических задач, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют некоторые неточности;

⇒ **«Удовлетворительно»** – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения;

⇒ **«Неудовлетворительно»** – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач; за полное незнание и непонимание учебного материала или отказ отвечать

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

### **Рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных письменных работ по физической культуре**

Цели выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ (сообщений) по учебной дисциплине «Физическая культура» - формирование навыков:

- поиска, отбора, систематизации и обобщения информации по заданной теме;
- закрепления, углубления, расширения и систематизации знаний, полученных во время аудиторных теоретических занятий.

Научиться самостоятельно искать, отбирать, систематизировать и оформлять в виде сообщения информацию по заданной теме, получить опыт публичной защиты сообщения.

Внеаудиторная самостоятельная работа оформляется текстовым файлом, набранным компьютерным способом и распечатывается на листах формата А4. Объем сообщения - не более 15 страниц печатного текста.

Отчет должен иметь следующую структуру:

1. Титульный лист
2. Содержание
3. Текст сообщения.
4. Список использованной литературы.

Сообщения, оформленные не по правилам, не принимаются и не оцениваются. Если работа сдана не вовремя (с опозданием), преподаватель имеет право снизить оценку на 1 балл.

Алгоритм самостоятельной работы над сообщением на заданную тему:

- Ознакомьтесь с предлагаемыми темами сообщений.
- Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы и источников и подготовьте их для работы
- Получите консультацию преподавателя и изучите рекомендации.
- Повторите лекционный материал по теме сообщения.
- Изучите материал, касающийся темы сообщения не менее чем по двум рекомендованным источникам.
- Составьте план сообщения, запишите его.
- Еще раз внимательно прочтите текст выбранных источников информации, стараясь понять общее содержание и выделить из контекста значение незнакомых слов и терминов.
- Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.
- Проработайте найденный материал, выбирая только то, что раскрывает пункты
- плана.

- Составьте список ключевых слов из текста так, чтобы он отражал суть содержания.
- Составьте окончательный текст сообщения.
- Оформите материал в соответствии с «Правилами оформления текстовых материалов».
- Прочтите текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение
  - новых терминов и стараясь запомнить информацию.
  - Ответьте после чтения на вопросы и задания к текстам источников.
- Восстановите последовательность изложения текста сообщения (что очень целесообразно), пересказав его устно после завершения работы над вопросами и заданиями.
- Проводите самоконтроль не только после окончания работы над сообщением, но и непосредственно в ходе нее, чтобы не только сразу обнаружить ошибку, но и установить ее причину.
- Сформулируйте вопросы и проблемы, желательные для обсуждения на занятии.
- Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.
- Еще раз устно проговорите своё сообщение в соответствии с планом.
- Защита подготовленного сообщения проходит в устной форме, чтобы получить навык устного изложения и научиться отстаивать свою точку зрения, если вы убеждены в своей правоте.
- Пользуйтесь планом сообщения и зачитывайте отдельные небольшие части, строки или цитаты.