

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОРЛОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ ИМЕНИ В.А. ЛАПОВКИНА»

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

**ОГСЭ.04 Физическая культура
по специальностям СПО**

43.02.06	Сервис на транспорте (по видам транспорта)
23.02.06	Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог
13.02.11	Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)
09.02.01	Компьютерные системы и комплексы
38.02.01	Экономика и бухгалтерский учет
23.02.01	23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Базовая подготовка среднего профессионального образования

Орел 2021 г.

Комплект контрольно-измерительных материалов по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура разработан на основе Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальностям

43.02.06	Сервис на транспорте (по видам транспорта)
23.02.06	Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог
13.02.11	Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)
09.02.01	Компьютерные системы и комплексы
38.02.01	Экономика и бухгалтерский учет
23.02.01	23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Организация-разработчик:

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Орловской области среднего профессионального образования «Орловский техникум путей сообщения имени В.А. Лапочкина»

Разработчики:

Меркулов Олег Владимирович, 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»

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

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 ОГСЭ.04 Физическая культура.

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

КИМ разработан на основании:

- стандартов подготовки специалистов среднего звена по специальностям СПО

43.02.06	Сервис на транспорте (по видам транспорта)
23.02.06	Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог
13.02.11	Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)
09.02.01	Компьютерные системы и комплексы
38.02.01	Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

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 спортивнооздоровительной 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:

Таблица 1.1 Умения, знания и компетенции предусмотренные ФГОС

Умения	
У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Знания	
З1	роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
З2	основы здорового образа жизни.
Общие компетенции	
ОК 1	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 2	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 3	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.
ОК 4	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

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

Итоговой формой аттестации по учебной дисциплине является зачет.

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

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:

Результаты обучения (усвоенные знания)	Показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения		
У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК4. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», знать характеристику основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой, - 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	оценка решения тестовых заданий, результатов самостоятельной работы, результаты практических занятий.
З1 - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», знать характеристику основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой,	оценка решения тестовых заданий, результатов самостоятельной работы, результаты практических занятий.
З2 - 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
Раздел 1. Теоретическая подготовка.	Решение тестовых заданий, результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1. ОК 2, ОК 4.	Опрос	3.1, У 1. ОК 2, ОК 4.
Практическая подготовка				
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4	Зачет, тестирование технической подготовки	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4
Тема 2.2. Бег на средние дистанции	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4		
Тема 2.3. Прыжок в высоту	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4		
Тема 2.4. Эстафетный бег	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4		
Тема 2.5. Метание гранаты	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4		
Тема 2.6. Общая физическая подготовка	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4		
Раздел 3. Гимнастика				
Тема 3.1 Строевые упражнения	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4	Зачет	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4
Тема 3.2 Акробатические упражнения	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4	Зачет, тестирование подготовлен.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4
Тема 3.3 Упражнения на перекладине и брусьях	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4		
Раздел 4. Спортивные игры.				
Баскетбол				
Тема 4.1 Техника перемещения и	Практические занятия. Сдача нормативов.	3.1, У 1., У 2.	Зачет,	3.1, У 1., У 2.

владение мячом.	Результаты самостоятельной работы.	ОК 2,3,4	тестирование технической подготовки, опрос	ОК 2,3,4
Тема 4.2 Техника нападения.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4		
Тема 4.3 Техника защиты.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4		
Тема 4.4 Тактическая подготовка.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4		
Волейбол				
Тема 4.5 Техника стоек и перемещений.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4	Зачет, тестирование технической подготовки, опрос	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4
Тема 4.6 Техника приема и подачи мяча.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4		
Тема 4.7 Техника нападающего удара.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4		
Тема 4.8 Тактическая подготовка.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4	Зачет, тестирование технической подготовки,	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4
футбол				
Тема 4.5 Техника работы с мячом	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4	Зачет	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4
Тема 4.6 Техника приема и передачи мяча.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4	Оценка техники	
Тема 4.7 Техника удара по мячу.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4	Тестирование	
Тема 4.8 Тактическая подготовка.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4	Оценка техники	
Раздел 5. Лыжная подготовка				
Тема 5.1 Отработка техники лыжных ходов.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4	Зачет	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4

Тема 5.2 Оработка техники подъемов и спусков.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4	Зачет	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4
Тема 5.3 Элементы тактики лыжных гонок	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4	Зачет	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4
Тема 5.4 Прохождение дистанций	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4		
Раздел 6. Атлетическая гимнастика				
Тема 6.1 Выполнение комплексов упражнений	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4	Зачет	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4
Тема 6.2 Методы восстановления работоспособности при высоких физических нагрузках	Практические занятия. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4	Оценка технической подготовлен., опрос	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4
Тема 6.3 Составление индивидуальной программы занятий по атлетической гимнастике	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4		
Раздел 7. ППФП				
Тема 7.1 Подвижные игры, эстафеты.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4	Тестирование	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4
Тема 7.2 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	Практические занятия. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4	Зачет, опрос	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4
Тема 7.3 Составление индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности	Практические занятия. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 2,3,4		

3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения:

- практических занятий,
- тестирования,
- оценка технической подготовленности,
- опроса.

Тестирование направлено на проверку владения терминологическим аппаратом и конкретными знаниями в области по дисциплине. Тестирование занимает часть учебного занятия (20-30 минут), правильность решения разбирается на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

На практических занятиях осуществляется защита представленных рефератов, а так же сдача нормативов.

Продуктом самостоятельной работы студента, является реферат, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Критерии оценки внеаудиторной самостоятельной работы

Предметом оценки служат знания и умения, предусмотренные ФГОС СПО по дисциплине ОГСЭ.04 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

Таблица 3.1 КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Наименование теста	Юноши											
	1 курс			2 курс			3 курс			4 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 60 м	9.8	9.0	8.4									
Бег 100 м	15,5	15,0	14,5	15,0	14,5	14,0	15,0	14,4	14,0	15,0	14,4	14,0

Бег 1000 м	4,15	3,55	3,45	4,10	3,50	3,40	4,10	3,45	3,35	4,10	3,45	3,35
Бег 2000 м	9.20	8.50	7.50	9.15	8.45	7.45						
Бег 3000 м	16,0 0	14,3 0	13,5 0	15,3 0	14,0 0	13,40	15,00	13,50	13,30	15,0 0	13,5 0	13,3 0
Бег 6 минут	1250	1350	1500	1300	1400	1500	1350	1450	1550	1350	1450	1550
Прыжки в длину	380	400	430	390	410	440	400	420	450	400	420	450
Прыжки в высоту	110	115	120	115	120	125	117	122	127	117	122	127
Прыжки в длину с места	190	210	220	195	220	240	205	225	245	205	225	245
Метание гранаты 500 гр./ 700 г.	23	25	29	25	28	32	27	32	34	27	32	34
Челночный бег 3х10 м	8,4	8,0	7,7	8,0	7,6	7,4	7,9	7,5	7,2	7,9	7,5	7,2
Подтягивание	8	10	12	9	11	13	7	9	12	7	9	12
Отжимание от пола	27	30	32	28	32	35	30	35	40	30	35	40
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 минуту)	25	35	45	30	40	50	35	45	55	35	45	55
Прыжки на скакалке за 1 мин.	60	75	90	75	90	105	80	100	110	80	100	110

Таблица 3.2 КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Наименование теста	Девушки											
	1 курс			2 курс			3 курс			4 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 60 м	11.0	10.4	9.6									

Бег 100 м	18,5	17,5	17,0	18,0	17,0	16,5	17,8	16,8	16,4	17,8	16,8	16,4
Бег 1000 м	5,15	4,23	4,15	5,05	4,15	4,08	5,00	4,10	4,00	5,00	4,10	4,00
Бег 2000 м	12,00	11,20	10,50	11,30	10,30	10,00	13,00	11,30	11,20	13,00	11,30	11,20
Бег 6 минут	1000	1150	1250	1050	1200	1300	1080	1250	1350	1080	1250	1350
Прыжки в длину	310	340	375	315	345	380	320	350	385	320	350	385
Прыжки в высоту	100	105	110	105	110	115	110	117	120	110	117	120
Прыжки в длину с места	160	180	190	165	185	200	170	190	210	170	190	210
Метание гранаты 500 гр./ 700 г.	14	16	20	15	17	21	16	18	23	16	18	23
Челночный бег 3x10 м	9,4	8,9	8,6	9,3	8,8	8,5	9,3	8,7	8,4	9,3	8,7	8,4
Подтягивание	5	9	12	5	10	13	7	11	14	7	11	14
Отжимание от пола	7	10	15	10	15	18	12	18	20	12	18	20
Подъём туловища из положения лёжа	18	22	26	20	27	35	30	35	37	30	35	37
Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.	16	21	23	17	22	25	18	23	26	18	23	26
Прыжки на скакалке за 1 мин.	60	75	90	75	90	105	80	95	110	80	95	110

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Физическая культура».

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 воспитания силы.
46. Методика воспитания быстроты.
47. Методика воспитания выносливости.
48. Методика воспитания гибкости.
49. Методика воспитания 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 итогового 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. Хожение 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 возникновении кровотечения 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 видеоизменить 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;

3. 200-220.