Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Емец Валерий Сергеевич
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 10.08.2026 15:18:31
Уникальный программный ключ:
f2b8a1573c931f1098cfe699d1debd94fcff35d7

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Рязанский институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Московский политехнический университет»

ПРИНЯТО
На заседании Ученого совета
Рязанского института (филиала)
Московского политехнического университета
Протокол № 11
от «30» июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Рязанского института (филиала)
Московского политехнического университета
В.С. Емец
«30» июня 2024 г.

Фонд оценочных средств
для текущего контроля и промежуточной аттестации
при изучении учебной дисциплины
«ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности
23.02.07 – «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»

Уровень профессионального образования
Среднее профессиональное образование

Квалификация выпускника
Специалист

Форма обучения
Очная

Рязань, 2024

Фонд оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации при изучении учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» разработан на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 № 1568 (зарегистрировано в Минюсте РФ 26 декабря 2016 № 44946);
- Примерной основной образовательной программы, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ под номером: 23.02.07-180119;
- учебного плана очной формы обучения по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей».

Разработчик: Кулаков Иван Иванович – доцент кафедры «Инженерный бизнес и менеджмент».

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Автомобили и транспортно-технологические средства» Рязанского института (филиала) Московского политехнического университета (протокол № 10 от 27.06.2024).

Содержание

Стр.
Пояснительная записка.....4
1. Паспорт фонда оценочных средств.....4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие поверке.....5
3. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам).....8
4.Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины (текущий контроль).....12
4.1.Выполнение практических работ для освоения знаний и умений.....12
4.2Тестирование в контрольных точках.....14
4.3Типовое задание в форме теста.....17
4.4Дневник здоровья.....20
4.5Тематика рефератов.....29
4.6Самостоятельная работа.....32
5.Оценочные материалы по промежуточной аттестации.....34

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фонд оценочных средств (ФОС) для текущего контроля и промежуточной аттестации при изучении учебной дисциплины «Физическая культура (Адаптационная физическая культура)» разработан в соответствии с рабочей программой, входящей в ППССЗ по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей .
Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» предназначен для осуществления текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, итогового контроля в форме дифференцированного зачета.

Задачами использования контрольно - оценочных средств являются:

- контроль и управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений и навыков, определенных в ФГОС по специальности в качестве результатов освоения учебной дисциплины;
- оценка результативности учебного процесса для каждого обучающегося.

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура (Адаптационная физическая культура)»

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура (Адаптационная физическая культура)» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности следующими умениями, знаниями, общими и профессиональными компетенциями:

У 1.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
У 2.	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
У 3.	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)
З 1.	о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека
З 2.	основы здорового образа жизни
З 3.	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
З 4.	Средства профилактики перенапряжения
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)[1]	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
1	2	3
Уметь:		
У 1.	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. -выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	**Методы оценки результатов:** - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. **Лёгкая атлетика.** Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры.** Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи.

		Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. **Аэробика (девушки)** Оценка техники выполнения комбинаций и связок Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. Атлетическая гимнастика (юноши). Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия **Лыжная подготовка.** Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. **Кроссовая подготовка.** Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.
У 2.	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
У 3.	пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Знать:		
З 1.	о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Формы контроля обучения: - практические задания, по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

З 2.	основы здорового образа жизни	Формы контроля обучения: - практические задания, по работе с информацией; - **домашние задания проблемного характера;** - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
З 3.	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
З 4.	Средства профилактики перенапряжения	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Экспертное оценка в ходе наблюдения
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Экспертное оценка в ходе наблюдения
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Экспертное оценка в ходе наблюдения
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Экспертное оценка в ходе наблюдения
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Экспертное оценка в ходе наблюдения

3.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

Элемент учебной дисциплины[1]	**Формы и методы контроля**			
	Текущий контроль[2]		**Промежуточный контроль[3]**	
	Форма контроля	**Проверяемые ПК, ОК, У, З**	**Форма контроля**	**Проверяемые ПК, ОК, У, З**
1	**2**	**3**	**4**	**5**
Раздел 1. Основы физической культуры.				
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Самостоятельная и практическая работы; -тестирование физических качеств по дневнику здоровья; -тестирование в контрольных точках; -реферат.	У1; У2; У3; З1;З2; З3; ОК1-4; ОК 8	Выполнение контрольных нормативов. Зачёт.	У1; У2; У3; З1;З2; З3; ОК1-4; ОК 8
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Оценка техники выполнения двигательных действий бега на короткие, дистанции; прыжков в длину; Оценка техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Оценка техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Оценка техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Оценка техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Оценка техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Оценка техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	У1; У2; У3; З1;З2; З3; ОК1-4; ОК 8	Выполнение контрольных нормативов. Зачёт.	У1; У2; У3; З1;З2; З3; ОК1-4; ОК 8
Тема 2.2. Бег на длинные	Оценка техники старта, стартового разбега,	У1; У2; У3; З1;З2; З3;	Выполнение контрольных	У1; У2; У3; З1;З2; З3;

дистанции	финиширования Оценка техники бега по дистанции (беговой цикл) Оценка техники бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Оценка техники бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Оценка техники бега на дистанции 3000 м, без учета времени Оценка техники бега на дистанции 5000 м, без учета времени	ОК1-4; ОК 8	нормативов. Зачёт.	ОК1-4; ОК 8
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Оценка техники прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Оценка техники прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Оценка техники метания гранаты Оценка техники метания гранаты, контрольный норматив	У1; У2; У3; З1;З2; З3; ОК1-4; ОК 8	Выполнение контрольных нормативов. Зачёт.	У1; У2; У3; З1;З2; З3; ОК1-4; ОК 8
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в	Оценка техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Оценка техники	У1; У2; У3; З1;З2; З3; ОК1-4; ОК 8	Выполнение контрольных нормативов. Зачёт.	У1; У2; У3; З1;З2; З3; ОК1-4; ОК 8

кольцо с места	ведения и передачи мяча в баскетболе			
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Оценка техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Оценка техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	У1; У2; У3; З1;З2; З3; ОК1-4; ОК 8	Выполнение контрольных нормативов. Зачёт.	У1; У2; У3; З1;З2; З3; ОК1-4; ОК 8
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	Оценка техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу Оценка техники выполнения перемещения в защитной стойке Баскетболиста	У1; У2; У3; З1;З2; З3; ОК1-4; ОК 8	Выполнение контрольных нормативов. Зачёт.	У1; У2; У3; З1;З2; З3; ОК1-4; ОК 8
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.	У1; У2; У3; З1;З2; З3; ОК1-4; ОК 8	Выполнение контрольных нормативов. Зачёт.	У1; У2; У3; З1;З2; З3; ОК1-4; ОК 8
Раздел 4. Волейбол				
Тема 4.1. Техника	Оценка техники	У1; У2; У3; З1;З2;	Выполнение	У1; У2; У3;

перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	З3; ОК1-4; ОК 8	контрольных нормативов. Зачёт.	З1;З2; З3; ОК1-4; ОК 8
Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё	Оценка техники нижней подачи и приёма после неё	У1; У2; У3; З1;З2; З3; ОК1-4; ОК 8	Выполнение контрольных нормативов. Зачёт.	У1; У2; У3; З1;З2; З3; ОК1-4; ОК 8
Тема 4.3Техника прямого нападающего удара	Оценка техники прямого нападающего удара	У1; У2; У3; З1;З2; З3; ОК1-4; ОК 8	Выполнение контрольных нормативов. Зачёт.	У1; У2; У3; З1;З2; З3; ОК1-4; ОК 8
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Оценка техники владения техническими элементами в волейболе	У1; У2; У3; З1;З2; З3; ОК1-4; ОК 8	Выполнение контрольных нормативов. Зачёт.	У1; У2; У3; З1;З2; З3; ОК1-4; ОК 8
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика				
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Оценка выполнения упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций Самостоятелное проведение фрагмента занятия или занятия	У1; У2; У3; З1;З2; З3; ОК1-4; ОК 8	Выполнение контрольных нормативов. Зачёт.	У1; У2; У3; З1;З2; З3; ОК1-4; ОК 8
Раздел 6. Лыжная подготовка				
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.	У1; У2; У3; З1;З2; З3; ОК1-4; ОК 8	Выполнение контрольных нормативов. Зачёт.	У1; У2; У3; З1;З2; З3; ОК1-4; ОК 8

4.ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ)

Задание 1. Выполнение практических работ для освоения знаний и умений.
Проверяемые результаты обучения: У1; У2; У3; З1;З2; З3;ОК1-4; ОК 8

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	-Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров. Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров. - Эстафетный бег 4х100, 4х400 м. -Бег по прямой с различной скоростью. -Равномерный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши. - Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши. -Координационный тест – челночный бег 3х10 м. -Техника старта. -Техника стартового разбега. - Техника финиширования. -Оценка техники старта, стартового разбега, финиширования. - Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». -Прыжки в высоту способам «прогнувшись». - Прыжки в высоту способом «перешагивание». -Прыжки в высоту способом «ножницы». - Контроль прыжков с разбега способами: «прогнувшись», «согнув ноги», «перешагивание». -Прыжок в длину с места толчком с двух ног. - Перекидной прыжок. - Оценка техники перекидного прыжка. - Техника метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши). - Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).
Лыжная подготовка.	-Техника безопасности. Передвижение переменным двухшажным ходом. - Передвижение одновременным бесшажным ходом. - Передвижение одновременным одношажным ходом. - Передвижение коньковым ходом. - Передвижение попеременным четырехшажным ходом. - Переход с попеременных ходов на одновременные. - Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров. -Бег на лыжах на дистанцию 5000 метров.
Гимнастика.	-Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнений. - Упражнения с гантелями.

	-Упражнения с мячом, обручем (девушки). - Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. - Упражнения для коррекции нарушений осанки. -Упражнения на внимание, висы и упоры. -Упражнений у гимнастической стенки. -Упражнения для коррекции зрения. - Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. - Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине. - Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине. - Сгибание и разгибание рук на брусьях. - Поднимание ног в висе до касания перекладины
Баскетбол.	- Техника безопасности. Ловля и передача мяча. -Ведение, броски мяча в корзину (с места). - Ведение, броски мяча в корзину (в движении, в прыжке). - Приемы овладения мячом,- вырывание и выбивание. - Техника безопасности. Прием техники защиты — перехват. - Техника накрывания. №49 Тактика нападения. -Тактика защиты.
Волейбол.	- Техника безопасности. Исходное положение, стойки, перемещения. - Техника передачи, подачи. - Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. - Техника безопасности. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. - Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование. -Тактика нападения, тактика защиты.
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	- Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки с эспандерами. - Круговой метод тренировки амортизаторами из резины. - Круговой метод тренировки гантелями. -Круговой метод тренировки гирей, штангой.

Задание 2: Тестирование в контрольных точках.
Проверяемые результаты обучения: У1; У2; У3; З1;З2; З3;ОК1-4; ОК 8

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

Требования к результатам обучения студентов с ОВЗ

• Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
• Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
• Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
• Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
• Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
• Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
• Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
• Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
• Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
• Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
• Уметь выполнять упражнения:
–– сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
–– подтягивание на перекладине (юноши);
–– поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
–– прыжки в длину с места;
–– бег 100 м;
–– бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
–– тест Купера — 12-минутное передвижение;
–– плавание — 50 м (без учета времени);
–– бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Задание 3: Типовое задание в форме тестирования.

Проверяемые результаты обучения: У1; У2; У3; З1;З2; З3;ОК1-4; ОК 8

1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

а)5 человек,

б) 10 человек,

в) 12 человек.

2. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

а) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой;

б) Ведение мяча толчком руки;

в) Мягкая встреча мяча с рукой;

3. Нельзя вырывать мяч у соперника...

а) Захватом мяча двумя руками;

б) Захватом мяча одной рукой;

в) Ударом кулака;

г) Направлением рывка снизу-вверх.

4. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?

а) Допускается,;

б) Не допускается;

в) Допускается с согласия соперников;

5. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...

а) С линии штрафного броска;

б) Из-под щита;

в) Из-за линии трехочковой зоны;

6. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?

а) Не менее 1 м.

б) Не менее 1,5 м.

в) Не менее 2 м.

7. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...

а) За одно очко;

б) За два очка;

в) За три очка;

8. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...

а) Выполнить передачу мяча партнеру;

б) Выполнить бросок мяча в кольцо;

в) Возобновить ведение мяча;

9. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...

а) В сторону кольца соперника;

б) В свою зону защиты;

в) Игроку в зоне штрафного броска;

10. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя...

а) Отбивать мяч одной рукой;

б) Отбивать мяч двумя руками;

в) Ловить мяч обеими руками;

11. За грубое нарушений правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?

а) Три;

б) Пять;

в) Семь;

12. За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками, «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды»,

«5 секунд», «зона», судья назначает……..

а) штрафной бросок в кольцо;
б) предупреждение;
в) вбрасывание из – за боковой линии.

13.**Сколько времени продолжается игра в баскетбол?**

14.**Какие размеры имеет площадка для игры в баскетбол?**

15. Если команда получает контроль над мячом на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена

в течение _____секунд».

16. Выберите вариант, который обозначает жест судьи-

«перерыв в игре»

а) 1; б)2; в)3;

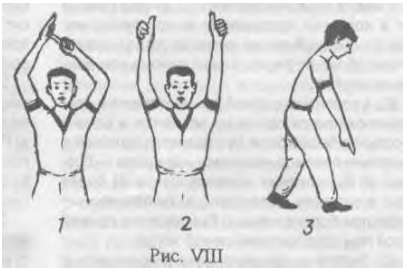


Рис. VIII

Задание №2

На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?

а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;
б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;
в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10;

1. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?

а) ширина 9 м, длина 18 м;
б) ширина 8 м, длина 20 м;
в) ширина 16 м, длина 24 м;

2. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:

1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,

а) 1,3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

3. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..

а) Двух партий;
б) Трех партий;
в) Пяти партий.

4. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

а) До 15 очков;
б) До 20 очков;
в) До 25 очков;

5. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

а) Допускается;
б) Не допускается;
в) Допускается с согласия команды соперника;

6. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

а) Одно;

б) Два;

в) Три;

7. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то...

а) Подача считается проигранной;

б) Подача повторяется этим же игроком;

в) Подача повторяется другим игроком этой же команды.

8. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то...

а) Подача повторяется;

б) Игра продолжается;

в) Подача считается проигранной

9. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...

а) Подача повторяется;

б) Подача считается проигранной;

в) Игра продолжается;

10. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

а) Шесть;

б) Десять;

в) Двенадцать;

11. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

Задание 4: Дневник здоровья

Проверяемые результаты обучения: У1; У2; У3; З1;З2; З3;ОК1-4; ОК 8

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Ф.И.О._____

Дата рождения_____

Специальность_____

Курс, группа_____

Результаты измерений показателей физического развития

Показатели тестирования	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	8 семестр	9 семестр
Рост, см								
Масса тела, кг								
Окруж. гр. клетки,см:								
пауза								
выдох								
экскурсия								
ЖЕЛ,мл								
Сила кисти,кг (пр/лев)								
АД, мм.рт.ст.								
ЧСС в покое, уд/мин.								
Функциональная проба (20 приседаний за 30 сек.)								
ЧСС до нагрузки								
ЧСС после нагрузки								
Время восстановления, сек.								

Результаты измерений показателей физической подготовленности

Показатели тестирования	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	8 семестр	9 семестр
Бег 30 м, с								
Челночный бег 3х10 м, с								
6-минутный бег, м								
Подгягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз								
Наклон туловища вперед,								

см								
Прыжок в длину с места, см								

Приложение 1

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ В РЯЗАНСКОМ ФИЛИАЛЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ВВЕДЕНИЕ

Наиболее важными условиями успешности и эффективности профессиональной подготовки являются укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовленность к профессиональной деятельности, приобретение практически важных знаний по физической культуре.

В процессе преподавания дисциплины необходимо сформировать у студентов глубокий положительный мотив к занятиям физической культурой и спортом.

«Физическая культура (Адаптационная физическая культура)», как и любой другой предмет в учебном плане, требует активной и систематической работы студента над собой.

Занятия под непосредственным руководством преподавателя должны постоянно дополняться самостоятельной работой студентов.

Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях и сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.

Разработанная методика позволяет определить уровень развития физических качеств студентов по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года;

На выходе – в конце учебного года, изучения темы, программы.

Преподаватель ведет дневник, где фиксируются показатели:

1.уровень физического развития.

2. уровень физической подготовленности.

3. пульс (частота сердечных сокращений) и артериальное давление

1.Методы исследования физического развития. Характеристика показателей тестирования и правила измерения.

Длина тела (рост) измеряется ростомером, от пола до верхушечной точки. Обследуемый становится спиной к вертикальной стойке ростомера, касаясь его пятками, ягодицами и лопатками (или межлопаточной областью). Голову при этом необходимо держать так, чтобы верхний край глазницы и верхний край наружного слухового отверстия находились на одной горизонтальной линии. Подвижная планка ростомера опускается до соприкосновения с головой. Точность измерения - до 0.5 см.

Окружность грудной клетки (ОГК) измеряется в трех фазах: в покое, при максимальном вдохе и максимальном выдохе. В момент наложения измерительной ленты испытуемый должен несколько приподнять руки, затем спокойно опустить. На груди лента должна проходить по нижнему краю сосковых кружков, сзади - под нижними углами лопаток. При измерении в момент максимального вдоха нельзя напрягать мышцы и поднимать плечи, а при максимальном выдохе - нельзя сутулиться.

Масса тела суммарно выражает уровень развития костно-мышечного аппарата, подкожно-жирового слоя и внутренних органов. Определяется взвешиванием на медицинских весах, без верхней одежды и обуви. Результаты исследования записывают в килограммах.

Соотношение расчетной оптимальной массы тела с реальной позволит получить представление о степени ожирения. Превышение массы тела (в основном за счет нарастания жирового компонента) до 10 % сверх нормы считается состоянием, предшествующим ожирению. В случае, если масса тела превышает норму на 20 % и более, следует прийти на консультацию к врачу и выявить причины избыточного веса.

Весоростовой индекс Кетле. Для определения данного индекса необходимо вес обследуемого в граммах разделить на длину тела в сантиметрах. Например: 65000/172 = 338 г/см. Средняя величина этого показателя для мужчин составляет 345-405 граммов на сантиметр, для женщин - 320-380 граммов на сантиметр.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ).Данный показатель определяют водяным или портативным (воздушным) спирометром с точностью до 100 миллилитров. Методика измерения ЖЕЛ: после небольшой гипервентиляции (2 - 3 глубоких вдоха и выдоха) делается максимальный вдох, и воздух медленно (приблизительно за 5 сек.) выдувается в мундштук спирометра. Измерение делается 2-3 раза, после чего фиксируется лучший результат.

Жизненный индекс определяется из соотношения ЖЕЛ в миллилитрах к весу тела в килограммах.

Сила мышц кисти характеризуется способностью преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему. Мышечная сила как физическое качество имеет важное значение для проявления других двигательных качеств, таких, как быстрота, ловкость, выносливость.

Сила мышц кисти измеряется при помощи ручного динамометра, который при этом сжимается с предельным усилием, но без рывка и каких-либо дополнительных движений. При измерении кисть испытуемого отводится вперед и в сторону. Для

оценки силы кисти дается две попытки, учитывается лучший результат с точностью до 2 кг.

2. Методы исследования физической подготовленности

Для исследования физической подготовленности в практике физического воспитания используются контрольные испытания. Реализация данного метода осуществляется при помощи применения контрольных упражнений (тестов), которые представляют собой стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия.

В филиале на уроках физической культуры при оценке физической подготовленности наиболее часто используется комплекс контрольных упражнений (двигательных тестов), включающий в себя бег на 30 метров, 6-минутный бег, челночный бег 3х10 метров, наклон туловища вперед, подтягивания на перекладине, прыжок вперед в длину с места. Что позволяет соответственно оценить уровень развития таких физических качеств как быстрота, аэробная выносливость, координационные способности, гибкость, силовая выносливость и скоростно-силовые качества.

Характеристика показателей тестирования и правила измерения.

Бег 30 метров с высокого старта

В забеге принимают участие не менее 2 человек. По команде "На старт" участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде "Внимание" наклоняются вперед и по команде "Марш" бегут к линии финиша. Время определяется с точностью до 0,1 с.

Прыжки в длину с места

На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту. Студент встает около линии, не касаясь ее носками ног, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях, и оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние замеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Дается 3 попытки, лучший результат идет в зачет.

Челночный бег 3 х 10 метров

В зале отмеряется отрезок 10 метров. В начале и конце его чертят линии старта и финиша. По команде "На старт" участник подходит к линии старта и ставит вперед одну (толчковую) ногу. По команде "Внимание" наклоняется вперед, по команде "Марш" бежит до второй линии, дотрагивается до нее рукой, возвращается назад до линии старта, дотрагивается до нее рукой и бежит назад к линии финиша. Секундомер включают по по команде "Марш" и выключают, когда участник пересечет линию финиша.

Шестиминутный бег

Бег выполняется как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек и столько же студентов занимаются по заданию преподавателя подсчетом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку можно разметить через

каждые 10 метров. По истечении 6 минут, бегуны останавливаются и определяется их результат в метрах

Подтягивания юноши на высокой перекладине хватом сверху, девушки из виса лежа на подвесной перекладине, подвешенной на высоте до 80 см.

Упражнение выполнять плавно без рывков. Девушкиподтягиваются не отрывая ног от пола.

Наклоны вперед из положения сидя на полу

На полу чертится линия А-Б, от ее середины чертится перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Студент садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б, расстояние между пятками 20-30 см. Партнер или двое фиксируют колени тестируемого. Выполняются три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончикамипальцев рук.

3. Методы исследования пульса (частоты сердечных сокращений) и артериального давления

ЧСС позволяет получить важную информацию о деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС). Пульс (лат. pulsus «удар, толчок») - периодические толчкообразные колебания стенки артерий, возникающие вследствие выбрасывания сердцем крови в аорту. Артериальный пульс хорошо прощупывается пальцами (пальпируется) в местах поверхностного расположения артерий на запястье, виске, в углу челюсти, на шее, в области сердечного толчка. По пульсу судят о частоте сердечных сокращений (ЧСС), которая у взрослого нетренированного человека находится в пределах от 60 до 80 уд/мин. В положении лежа пульс в среднем на 10 ударов меньше, чем в положении стоя. У женщин пульс на 7-10 уд/мин чаще, чем у мужчин того же возраста. В процессе систематических физических тренировок частота пульса в покое снижается до 60 уд/мин и ниже, а у высококвалифицированных спортсменов - до 40-50 уд/мин. Но какая бы ни была ЧСС у данного индивида, при нарастании тренированности она умеренно понижается, а при детренированности увеличивается. Поэтому особую ценность имеют динамические наблюдения ЧСС, производимые в разные периоды. Частота пульса весьма значительно изменяется под влиянием физической нагрузки и является одним из самых важных показателей состояния ССС и её регуляторных механизмов. Организм обладает способностью управлять ею быстро, гибко и эффективно. Отсюда становится очевидной необходимость умения каждым человеком определять у себя ЧСС, тем самым осуществлять периодический самоконтроль и обучать этому других.

В состоянии относительного покоя ЧСС можно считать по 10, 15, 30, 60-секундным интервалам. Обычно после выполнения мышечных нагрузок пульс подсчитывают за 10 с, что позволяет в определенной степени характеризовать влияние произведенной нагрузки на систему кровообращения.

Любая физическая нагрузка, даже небольшая, вызывает учащение пульса. По реакции ЧСС на нагрузку можно судить о степени интенсивности выполненной работы.

Артериальное давление (АД) измеряется ртутным сфигманометром или мембранным тонометром с точностью до 5 мм рт. ст. Определить АД можно в любом

медицинском пункте. При наличии тонометра дома можно измерить АД самостоятельно. В случае, если фактическая величина систолического АД, определенная при помощи сфигманометра, окажется выше значения, рассчитанного по предложенным формулам на 15 мм рт. ст. и более, диастолическое АД - на 10 мм рт. ст. и более, тогда это будет свидетельствовать о гипертензии (повышении АД). Если фактическая величина систолического АД окажется ниже должной на 20 мм рт. ст. и более, а диастолического АД - на 15 мм рт. ст. и более, то такое состояние указывает на гипотензию (понижение АД).

	16	50 и <	51-62	63-76	77-88	89 и >

Задание 5: Тематика рефератов
Проверяемые результаты обучения: У1; У2; У3; З1;З2; З3;ОК1-4; ОК 8

Тематика рефератов для студентов специального отделения освобождённых от практических занятий по физической культуре

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.

Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.

Современное состояние здоровья молодежи.

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека.

О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.

Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.

Рациональное питание и профессия.

Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.

Вводная и производственная гимнастика.

Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.

Материнство и валеология.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Приложение А

Рекомендации по написанию реферата

Реферат - краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат - одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферат состоит из нескольких частей:

- титульный лист (оформляется по требованиям учебного заведения);
- оглавление (содержание) требует наличие номеров страниц на каждый раздел реферата;
- введение;
- основная часть, состоящая из глав;
- заключение;
- список использованной литературы.

Во введении объясняется:

- почему выбрана такая тема, чем она важна (личное отношение к теме (проблеме),
- чем она актуальна (отношение современного общества к этой теме (проблеме),
- какую культурную или научную ценность представляет (с точки зрения исследователей, ученых);
- какая литература использована: исследования, научно-популярная литература, учебная, кто авторы... (Клише: "Материалом для написания реферата послужили ...");

из чего состоит реферат (введение, кол-во глав, заключение, приложения. Клише: "Во введении показана идея (цель) реферата. Глава 1 посвящена.., во 2 главе ... В заключении сформулированы основные выводы...").

Основная часть реферата состоит из нескольких разделов, постепенно раскрывающих тему. Каждый из разделов рассматривает какую-либо из сторон основной темы. Утверждения позиций подкрепляются доказательствами, взятыми из литературы (цитирование, указание цифр, фактов, определения). Если доказательства заимствованы у автора используемой литературы - это оформляется как ссылка на источник и имеет порядковый номер.

Ссылки оформляются внизу текста под чертой, где указываются порядковый номер ссылки и данные книги или статьи. В конце каждого раздела основной части обязательно формулируется вывод. (Клише: "Таким образом,.. Можно сделать заключение, что... В итоге можно прийти к выводу... ")

В заключении (очень кратко) формулируются общие выводы по основной теме, перспективы развития исследования, собственный взгляд на решение проблемы и на позиции авторов используемой литературы, о своем согласии или несогласии с ними.

Список литературы составляется в алфавитном поряке в конце реферата по определенным правилам.

Описание книг:

Автор(ы). Заглавие. - Место издания: Издательство, год издания. - Страницы.

Арустамов Э.В., Левакова И.В. Экологические основы природопользования: 5-е издание переработанное и дополненное, М.: Издательский Дом «Дашков и К»,2008г.-32с.

Этапы (план) работы над рефератом:

- Выбрать тему. Она должна быть знакома и интересна. Желательно, чтобы тема содержала какую-нибудь проблему или противоречие и имела отношение к современной жизни.
- Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.
- Найти книги и статьи по выбранной теме. (для средних классов - не менее 3-х источников, для старшеклассников не менее 5). Сделать список этой литературы.
- Сделать выписки из книг и статей. (Обратить внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе).
- Составить план основной части реферата.
- Написать черновой вариант каждой главы.
- Показать черновик педагогу.
- Написать реферат.

- Составить сообщение на 5-7 минут, не более.

Задание 6: Самостоятельная работа
Проверяемые результаты обучения: У1; У2; У3; З1;З2; З3;ОК1-4; ОК 8

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 студентов 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, лыжной подготовкой, 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.

Самостоятельна работа –
Бег или ходьба (мин, км)
Комплекс УГГ.
Три упражнения на развитие мышц рук.
Три упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.
Три упражнения на развитие силы мышц спины.
Три упражнения на развития силы мышц ног.
Три упражнения на развитие гибкости.
Три упражнения из дыхательной гимнастики.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Проверяемые результаты обучения: У1; У2; У3; З1;З2; З3;ОК1-4; ОК 8

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

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАЧЕТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Планируемые результаты: ОК2,ОК3,ПК1,ПК2.

Инструкция: время выполнения - 80 минут, выбрать один из 3-х представленных вариантов.

1. Отметьте, какой способ спортивного плавания является самым быстрым?

а) брасс;

б) кроль на груди;

в) баттерфляй;

г) кроль на спине.

2. Укажите, какие виды включает в себя плавание как разновидность двигательной деятельности?

а) спортивное, прикладное, синхронное, игровое плавание, прыжки в воду.

б) спортивное, прикладное, синхронное, подводное, игровое плавание, прыжки в воду;

в) спортивное, прикладное, синхронное, подводное, игровое плавание.

3. Укажите, как называется «народный» способ плавания, прообраз кроля на груди?

а) по «собачьи»;

б) плавание саженками;

в) плавание под водой.

4. Укажите, какие существуют способы спортивного плавания?

а) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, под водой;

б) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй(дельфин).

5. Отметьте, какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

а) баттерфляй;

б) брасс;

в) кролем на спине.

5. Отметьте, какой способ спортивного плавания является самым медленным?

а) брасс;

б) кроль на груди;

в) баттерфляй;

г) кроль на спине.

6. Укажите, какие существуют способы старта в плавании?

а) старт прыжком с тумбочки, старт толчком от стенки бассейна;

б) старт прыжком с тумбочки, старт толчком от стенки бассейна, старт с бортика;

в) старт прыжком с тумбочки.

7. Отметьте, как выполняют поворот при плавании кролем на груди?

а) кувырком вперед;

б) кувырком назад.

8. Отметьте, что изучают в плавание, прежде всего — технику способов плавания или технику выполнения поворотов?

а) сначала осваивают выполнение поворотов;

б) сначала осваивают способы плавания, а потом изучают выполнение поворотов;

в) не имеет значения.

9. Укажите, с какой стороны лучше всего подплывать к тонущему человеку, чтобы оказать ему помощь?

а) лучше подплывать к тонущему спереди;

б) лучше подплывать к тонущему сзади.

10. Можно ли пловцу во время прохождения дистанции подтягиваться за какие-либо предметы (например, плавающие канаты, поручни, лестницы и т. п.)?

а) пловцу запрещается во время преодоления дистанции подтягиваться за какие-либо предметы;

б) пловцу разрешается во время преодоления дистанции подтягиваться за любые предметы.

11. Считается ли нарушением правил соревнований случайное касание пловцом каких-либо предметов?

а) нет;

б) да.

12. Укажите, для какого способа плавания предусмотрено меньше всего ограничений в правилах соревнований?

а) для плавания кролем;

б) баттерфляем.

13. Разрешается ли спортсмену-пловцу во время прохождения дистанции отталкиваться от дна бассейна?

а) нет;

б) да.

14. После какого по счету фальстарта судья-стартер может снять спортсмена с соревнований по плаванию?

а) после первого фальстарта;

б) после второго фальстарта.

15.Может ли участник соревнований по спортивному плаванию переходить с одной дорожки на другую?

а) может, если не будет создавать помехи другому пловцу ;

б) нет, он должен плыть только по своей дорожке, в противном случае он будет дисквалифицирован.

16. Укажите , какие приёмы искусственного дыхания применяются для оказания помощи пострадавшему на воде:

а) «рот в рот», «рот в нос»;

б) декомпрессия;

в) пневмотахометрия.

17. Под силой, как физическим качеством понимается:

а) способность постоять за себя;

б) способность поднимать тяжёлые предметы;

в) способность преодолевать внешние сопротивления и противодействовать ему с помощью мышечных усилий;

г) способность удерживать своё тело в висе максимально долгое время.

18. Силовые упражнения рекомендуются сочетать с упражнениями на …

а) координацию;

б) быстроту;

в) выносливость;

г) гибкость.

19. Проявление силы в меньшей степени зависит:

а) от техники выполнения двигательного действия;

б) от волевых усилий;

в) от быстроты реакции;

г) от физиологического поперечника мышц, участвующих в двигательном действии.

20. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

а) увеличение рельефности мышц;

б) повышения уровня функциональных возможностей организма;

в) укрепление опорно-двигательного аппарата;

г) быстроты рост абсолютной силой.

21. Проявление максимального усилия в минимальное время отражает проявление одного из видов силовой способности:

а) абсолютной силы;

б) скоростная сила;

в) силовой выносливости;

г) взрывной силы.

22. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время:

а) челночного бега;

б) прыжков в глубину;

в) подвижных играй;

г) приседаний со штангой.

23. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением, выполняемых до отказа является:

а) быстроты рост абсолютной силой;

б) увеличение собственного веса;

в) повышение силовой выносливости;

г) повышение опасности перенапряжения.

24. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитие силы:

а) бокс;

б) баскетбол;

в) тяжелая атлетика.

25. Для увеличение мышечной массы при выполнении силовых упражнений рекомендуется:

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.

26. Что бы мышечная масса при выполнении силовых упражнений не увеличивалась…

а) силовые упражнения должны быть кратковременными и с максимальным сопротивлением;

б) силовые упражнения необходимо выполнять на тренажерах до отказа;

в) силовые упражнения с собственным весом должны быть с большим количеством повторений;

г) силовые упражнения должны выполняться с увеличением сопротивления от повторения к повторению.

27. Основными источниками энергии для организма являются:

а) белки и витамины;

б) углеводы и жиры;

в) углеводы и минеральные элементы;

г) белки и жиры.

28. Может ли вратарь, согласно правилам игры в футбол, принимать участие в матче как полевой игрок:

а) да может;

б) нет не может;

в) может, но только с разрешения судьи.

29. Укажите какое количество игроков должно быть в команде, при которой она допускается к игре в футбол:

а) 7;

б) 11;

в) 10.

30. Укажите, какое наказание следует, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами.

а) ;

б) ;

в).

31. Мяч коснулся судьи, выкатывается в поле , чья команда будет вводить мяч в игру?

а) команда, владевшая мячом;

б) команда, не владевшая мячом;

в) на усмотрение судьи.

32. Укажите правильный способ введения мяча в игру из аута:

а) двумя руками из-за головы;

б) одной рукой из-за головы;

в) верны оба варианта.

33. Что означает в футболе термин «дриблинг»?

а) передача мяча;

б) ведение мяча;

в) удар по воротам;

г) бег с изменением направления.

34. Игровое время в футболе состоит из…

а) двух партий по 20 минут;

б) из трех периодов по15 минут;

в) из двух таймов по 45 минут;

г) из трех сетов без ограничения времени.

35. Укажите, какое количество желтых карточек может показать судья игроку за игру:

а) 5;

б) 2;

в) неограниченное количество;

г) 3.

36. Разновидностью игры в футбол является…

а) уличный футбол;

б) пляжный футбол;

в) школьный футбол;

г) дворовый футбол.

37. Может ли вратарь взять мяч в руки после пасса своего полевого игрока?

а) может;

б) не может.

38. Положение «вне игры» это:

а) мяч вышел за пределы поля;

б) нападающий находится во вратарской зоне;

в) в момент передачи мяча нападающий находится в зоне противника, опережая защитников.

39. Что означает красная карточка, показанная игроку судьёй

а) удаление на 2 минуты;

б) предупреждение;

в) удаление игрока и пропуск следующей игры.

40. Назовите специальную обувь футболистов:

а) кеды;

б) шиповки;

в) бутсы;

г) борцовки.

Контрольные нормативы.

Лёгкая атлетика.
Кроссовая подготовка.

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

Спортивные игры. Баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2курс						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой),	15	20	25	15	20	25

с.						
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
3. Двухсторонняя игра.						
4 курс						
1. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9.2	9,8
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	6	5	3	5	4	3
4. Двухсторонняя игра.						

Спортивные игры. Волейбол

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

Спортивные игры. Настольный теннис.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
3 курс						
Подача, выполняется любым способом:6 подач	5	4	3	5	4	3
2.Учебная игра						
4 курс						
1. Подача выполняется любым способом, поочередно в правую и левую часть стола: 6 подач	5	4	3	5	4	3
2.Учебная игра						

Атлетическая гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.
2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Таблица 8

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

Информационное обеспечение обучения Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:
Адейеми Д.П., Сулейманова О.Н. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учеб.-метод. пособие Уральский федеральный университе, 2015г. https://e.lanbook.com
Алаева Л.С., Клецов К.Г., Зябрева Т.ИГимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособиеСибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017г. https://e.lanbook.com
Башта Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации: учебное пособиеСибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015г. https://e.lanbook.com
Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливостьИздательство "Советский спорт", 2015г. https://e.lanbook.com
Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта.туризма и молодёжной политики: http://www.minsport.gov.ru/sport/

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы: http://sport.mos.ru/