

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»**

**СРЕДНЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг**

Черкесск 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 43.02.12 Технология эстетических услуг, базовый уровень, направление подготовки 43.00.00 Сервис и туризм.


Организация-разработчик СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Разработчики:

Малаканов Е.Н. - преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Маркина Галина Михайловна, преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Одобрена на заседании цикловой комиссии «Физическая культура»  
от 04 02 2020 г. протокол № 4

Руководитель образовательной программы  Е.В. Батракова

Рекомендована методическим советом колледжа  
от 05 02 2020 г. протокол № 3



## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг.

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций: ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК 8</b>	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	<ul style="list-style-type: none"><li>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– Основы здорового образа жизни;</li><li>– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li><li>– Средства профилактики перенапряжения</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	170
Самостоятельная работа	-
Консультации	-
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	
в том числе:	
лекции, уроки	-
практические занятия	168
лабораторные занятия	-
<i>Промежуточная аттестация в форме: 3, 4, 5, 6,7 семестры – зачет 8 семестр – ДЗ</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		2курс	3курс	4курс	
1	2	3			4
		18	14	10	
Раздел 1. Легкая атлетика					
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	1. Техника бега на короткие дистанции.				ОК 8
	2. Техника прыжка в длину с места.				
	3. Техника безопасности на занятиях физической культуры по разделам прохождения программного материала. Характеристика травм возможных на занятиях физической культуры. Причины и профилактика травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при травмах.				
	В том числе, практических занятий				
	Практическое занятие №1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	1	1		
	Практическое занятие №2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м. . Переменный бег 200м.	2	1	1	
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	2	1		
	Практическое занятие №4. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	1	1	1	
	Практическое занятие №5. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест	2	1	1	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Техника бега на средние дистанции.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие №6. Совершенствование техники	1	1	1	

	высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.				
	Практическое занятие №7.Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	1	1	1	
	Практическое занятие №8 Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	1	1		
Тема1.3. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Техника бега на длинные дистанции.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие № 9 Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	1	1		
	Практическое занятие №10Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.	1			
	Практическое занятие №11.Техника бега по дистанции 3000м.	1	1		
	Практическое занятие №12.Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.		1	1	
	Практическое занятие №13.Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.	1			
	Практическое занятие №14.Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.		1	1	
	Практическое занятие №15. Бег по пересеченной местности, с преодолением полосы препятствий. Марш-бросок.без учета времени.	1	1	1	
Тема 1.4 Эстафетный бег	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие №16. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега.. Эстафетный бег 4x100м.	1	1	1	
	Практическое занятие №17.Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м.	1		1	
Раздел 2. Баскетбол		18	14	8	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.				
	2. Эффективное применение правил игры.				



	В том числе, практических занятий				
	Практическое занятие №18. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	2		
	Практическое занятие 19 Правила игры. Учебная игра. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол.	2	1		
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала 1. Техника ведения, приемов и передач мяча.				ОК 8
	В том числе, практических занятий				
	Практическое занятие №20. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	1	1	
Тема 2.3 Броски мяча.	Содержание учебного материала 1. Техника бросков по кольцу.				ОК 8
	В том числе, практических занятий				
	Практическое занятие №21 Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2	1	1	
	Практическое занятие №22. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2	1	1	
	Практическое занятие № 23 .Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	1	1	
Тема 2.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала 1. Тактика и техника простых тактических комбинаций				ОК 8
	В том числе, практических занятий				
	Практическое занятие №24. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите. Командные действия игроков в нападении и защите. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально	4	4	2	
	Практическое занятие № 25. Сдача контрольных нормативов: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на точность и скорость, выполнение штрафных бросков. Сдача контрольных нормативов: правила проведения соревнований, применение технических элементов в игре : 2-1-	2	3	2	

	2;3-1-3;3-2-1,подбор отскочившего мяча от щита ( контрольный подбор), быстрый отрыв.выполнение штрафных бросков. Жестикуляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол.				
Раздел 3. Волейбол		18	16	8	
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.				
	2. Эффективное применение правил игры.				
	В том числе, практических занятий				
	Практическое занятие №26. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	1		
	Практическое занятие №27Правила игры. Учебная игра.	2	1		
Тема 3.2 Прием и передачи мяча.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Техника приема и передачи мяча.				
	В том числе, практических занятий				
	Практическое занятие №28. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	2		
	Практическое занятие №29. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	2		
Тема 3.3 Подачи мяча.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Техника подач мяча.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие №30.Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	2		
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Техника нападающего удара.				
	2. Техника блокирования.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие №31. Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	2	2	
	Практическое занятие №32.Совершенствование техники видов блокирования	2	2	2	
Тема 3.5 Тактика нападения.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Тактические действия в нападении.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				

	Практическое занятие №33. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2	2	2	
Тема 3.6 Тактика защиты.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Тактические действия в защите.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие №34. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	2	2	
Раздел 4. Футбол.		10	8	4	
4.1 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Техника перемещений футболиста.				
	2. Эффективное применение правил игры.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие №35. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2	1		
4.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие №36. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.		2		
4.3 Удары по мячу.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Техника ударов по мячу.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие № 37. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	2	1	
	Практическое занятие № 38. Контрольные тесты. (Штрафной удар).	2	1	1	
4.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие № 39. Совершенствование простых	6	2	2	

	тактических комбинаций в парах, тройках. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.				
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.					
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	8	8	6	
Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие №40. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, рукоходах, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, укрепляющие мышцы груди, укрепляющие мышцы брюшного пресса, укрепляющие мышцы ног, укрепляющие мышцы спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2	2	2	ОК 8
	Практическое занятие №41. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	2	1	
	Практическое занятие №42. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями	2	2	1	
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала				ОК 8
	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости				
	В том числе, практических занятий				
	Практическое занятие №43. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости. Сдача контрольных нормативов ГТО	2	2	2	

	Самостоятельная работа				
		72	60	36	
Всего:		168			
<i>Промежуточная аттестация в форме: 3, 4,5,6 ,7семестры – зачет 8семестр – ДЗ</i>					

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: **Спортивный зал**

Спортивное оборудование и инвентарь: волейбольные стойки - 2 шт., волейбольные сети – 1 шт., гимнастические скамейки – 8 шт., гимнастические лестницы – 6 шт., гимнастические скакалки – 10 шт., баскетбольные щиты - 6 шт., баскетбольные мячи – 10 шт., волейбольные мячи – 2 шт., секундомер – 2 шт., рулетка – 1 шт., растяжки (в/б) – 2 шт., гиря – 1 шт., гимнастические маты - 6 шт., перекладина - 3 шт., планшет с контрольными нормативами - 1 шт., мяч футбольный - 1 шт. Механическая беговая дорожка - 1 шт., велотренажер вертикальный - 1 шт., тренажер для различных групп мышц – 1 шт., тренажер гребной – 1 шт., канат для лазания – 1 шт., плакаты по технике безопасности – 1 шт.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Матвеев, А.П. Физическая культура: 10-11 классы [Текст]: учебник для учащихся общеобразоват. Организаций / А.П.Матвеев, Е.С.Палехова.- 2-е изд., стереотип.- М.: Вентана-Граф, 2019.-160с.
--

Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/106205.html">https://www.iprbookshop.ru/106205.html</a> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
--

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><b>умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>•Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>•Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul> <p><b>знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>•Основы здорового образа жизни;</li> <li>•Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>•Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p><b>Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры –5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.</li> <li>-Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений, занятий.</li> <li>- обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.</li> <li>- Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение месяца или семестра. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста.</li> <li>-Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе соревнований колледжа между группами или организации спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры –4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Имеет с собой спортивную форму в полном</li> </ul>	<p>Выполнение комплексов упражнений, тестирование, сдача контрольных нормативов, выполнение рефератов, педагогическое наблюдение в процессе практических занятий</p>

соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

- Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

- Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста.

- Организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги

- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя. Овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры-**

**3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.**

- Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

- Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

- Испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных



конкретной физической (двигательной) способности

- Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста.
- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены преподавателем физической культуры.
- Частично выполняет все теоретические или иные задания преподавателя,

**Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:**

- Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры. не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности
- Обучающийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены преподавателем физической культуры.
- Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств. Не сдаёт все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста.

Не выполнял теоретические или иные задания преподавателя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической

	<p>культуры</p> <p>Оценка «зачтено» - обучающийся показывает достаточные знания программного материала; выполняет спортивные нормативы Практическую часть выполняет на 100%-60%.</p> <p>Оценка «не зачтено» - обучающийся показывает недостаточные знания программного материала, обучающийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности. Практическую часть выполняет на менее 60%.</p> <p>Для обучающихся освобожденных от практических занятий по дисциплине « Физическая культура»</p> <p>Дифференцированный зачет (зачет) проводится с учетом индивидуальных особенностей посредством выполнения заданий направленных на проверку усвоения теоретических понятий и готовности применять теоретические знания ( написание реферата, тестирование)</p>	
<p>Промежуточная аттестация в форме: 3, 4, 5, 6,7 семестры – зачет 8 семестр – ДЗ</p>		

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
СРЕДНЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**

**Фонд оценочных средств**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
образовательной программы

по учебной дисциплине **Физическая культура**  
для специальности **43.02.12 Технология эстетических услуг**

форма проведения оценочной процедуры  
**дифференцированный зачет (зачет)**

г.Черкесск, 2020год

## I. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины. *Физическая культура*

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме *дифференциального зачета (зачета)*. ФОС разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 43.02.12 Технология эстетических услуги рабочей программой учебной дисциплины *Физическая культура*.

## II. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩЕЙ ПРОВЕРКИ

Предмет(ы) оценивания	Объект(ы) оценивания	Показатели оценки
<p><b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p> <p><b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения</p> <p><b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе</p>	<p>-правильная последовательность выполнения действий на практических занятиях;</p> <p>-обоснованность выбора и применения методов и способов выполнения задач; личная оценка эффективности и качества выполнения работ;</p> <p>-ведение личного дневника самоконтроля, уровень физической подготовленности;</p> <p>- самоанализ и коррекция результатов собственной работы;</p> <p>-выполнение текущего контроля и своевременная корректировка при выполнении работ в пределах компетенций;</p> <p>-полнота представлений последствий некачественного и несвоевременного выполнения работы</p> <p>- оперативность поиска необходимой информации, обеспечивающей наиболее быстрое, полное и эффективное выполнение профессиональных задач;</p> <p>-демонстрация техники и тактики игры в спортивные игры, судейство;</p> <p>- бесконфликтное взаимодействие с участниками воспитательно-образовательного процесса обучения: обучающимися, преподавателями и руководством;</p> <p>- соблюдение принципов профессиональной этики;</p> <p>- подготовка и демонстрация комплексов: утренней гимнастики, комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики; приемы массажа.</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений, тесты для проведения текущего контроля, сдача контрольных нормативов, выполнение рефератов, задания для дифференцированно го зачета</p> <p>Педагогическое наблюдение в процессе практических занятий.</p>

профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.		
---	--	--

## ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 43.02.12 Технология эстетических услуг

Компетенции ОК08

№№	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
1		Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что: 1. во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости; 2. достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации; 3. в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения; 4. человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.	ОК08
2		Отметьте, что определяет техника безопасности: 1. комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи; 2. правильное выполнение упражнений; 3. организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями	
3		Какие условия надо соблюдать для предотвращения травм при занятиях физической культурой? 1. дисциплина 2. строгое выполнение установленных норм и правил 3. проверка снаряжения и снарядов 4. все перечисленное верно	
4		Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются: _____	

5		При самостоятельных занятиях основным методом контроля физической нагрузкой является _____		
6		Выберите один или несколько правильных вариантов ответов Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий: 1. чередование нагрузки и отдыха; 2. выполнение физических упражнений до «отказа»; 3. изменение интенсивности выполнения упражнений; 4. несоблюдение техники безопасности		
7		Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов: 1. культуры питания; 2. культуры движения; 3. культуры безопасного поведения; 4. культуры эмоций; 5. культуры труда и отдыха. 6. культуры опасного поведения 7. все вышеперечисленное.		
8		Перечислите дистанции которые относятся к спринтерскому бегу, к бегу на короткие дистанции : _____		
9		Каков «коридор» передачи эстафеты 4*100 метров? 1. 10 м до линии 10 м после 2. 25 м 3. 12 м до линии 12 м после		
10		Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции - это: _____		
11		Из каких фаз состоит прыжок в длину с разбега? _____		
12		Как называется бег по пересеченной местности?:		
13		При беге на длинные дистанции применяют: _____ старт		
14		Какова продолжительность игры в баскетбол ("чистое время")? _____ минут		
15		Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований? _____ человек,		

16		За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры? _____		
17		Какие размеры имеет площадка для игры в баскетбол?		
18		Если команда получает контроль над мячом на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена в течение _____ секунд»		
19		Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права... 1. Выполнить передачу мяча партнеру; 2. Выполнить бросок мяча в кольцо; 3. Возобновить ведение мяча;		
20		Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу.. 1. В сторону кольца соперника; 2. В свою зону защиты; 3. Игроку в зоне штрафного броска;		
21		За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками, «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает 1. штрафной бросок в кольцо; 2. предупреждение; 3. вбрасывание из – за боковой линии		
22		Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол? _____		
23		На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин? 1. для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24; 2. для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30; 3. для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10;		
24		На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из _____ партий		
25		Основные средства восстановления после занятий физическим спортом упражнениями 1. смена деятельности 2. водные процедуры, баня, массаж, самомассаж 3. режим дня, сон, рациональное питание 4. все перечисленное верно		
26		Какова продолжительность утренней гимнастики? 1. индивидуально 2. 25 минут		

		3. 10-15 минут 4. 30 минут		
27		Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка... 1. малая и ее следует увеличить; 2. переносится организмом относительно легко; 3. достаточно большой, но ее можно повторить; 4. чрезмерная и ее надо уменьшить		
28		Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется: 1. полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. 2. локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения. 3. использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений. 4. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.		
		Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения). 1. прыжки и бег; 2. подтягивания; 3. упражнения для мышц ног; 4. упражнения для мышц туловища; 5. упражнения для мышц рук и плечевого пояса; 6. дыхательные упражнения, спокойная ходьба _____		
29		Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется 1. полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. 2. чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы. 3. использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений. 4. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.		
30		Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).		



		1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями; 2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп; 3. упражнения «на выносливость» 4. упражнения «на быстроту и гибкость». 5. упражнения «на силу». 6. дыхательные упражнения. а) 1,2,5,4,3,6 ;б) 6,2,3,1,4,5;в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6 в)2,5,4,3,1,6;		
--	--	---	--	--

### Тесты для проведения текущего контроля ОК 8

#### Задание № 1 (3 семестр)

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. Играв 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 нарушение 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»

Задание №2 (4 семестр) 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 при-ем 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 № 3 (5 семестр)

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...
- а) физических и психических качеств людей;
  - б) техники двигательных действий;
  - в) работоспособности человека;
  - г) природных физических свойств человека.
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...
- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
  - б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
  - в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
  - г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.
3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...
- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
  - б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
  - в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
  - г) частотой сердечных сокращений.
4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее
- а) затылком, ягодицами, пятками;
  - б) лопатками, ягодицами, пятками;
  - в) затылком, спиной, пятками;
  - г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
5. Главной причиной нарушения осанки является...
- а) привычка к определенным позам;
  - б) слабость мышц;
  - в) отсутствие движений во время школьных уроков;

- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.
6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...
- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
  - б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
  - в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
  - г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.
7. Под силой как физическим качеством понимается:
- а) способность поднимать тяжелые предметы;
  - б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
  - в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.
8. Под быстротой как физическим качеством понимается:
- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
  - б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
  - в) способность человека быстро набирать скорость.
9. Выносливость человека не зависит от...
- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
  - б) быстроты двигательной реакции;
  - в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
  - г) силы мышц.
10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?
- а) 110—130 ударов в минуту;
  - б) до 140 ударов в минуту;
  - в) 140—160 ударов в минуту;
  - г) до 160 ударов в минуту.
11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:
- а) бег на короткие дистанции;
  - б) бег на средние дистанции;
  - в) бег на длинные дистанции.
12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является
- а) частота дыхания;
  - б) частота сердечных сокращений;
  - в) самочувствие.
13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:
- а) экономии сил;
  - б) улучшению спортивного результата;
  - в) травмам.
  - г) повышению температуры тела.
14. Для воспитания быстроты используются:
- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
  - б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
  - в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;
15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:
- 1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
  - 2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.

3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
  4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
  5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
  6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
  7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.
- Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;  
г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.
16. Отметьте, что определяет техника безопасности
    - а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
    - б) правильное выполнение упражнений;
    - в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.
  17. Отметьте, что такое адаптация:
    - а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
    - б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
    - в) процесс восстановления.
  18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:
    - а) 60 – 80 ударов в минуту;
    - б) 70 – 90 ударов в минуту;
    - в) 75 - 85 ударов в минуту;
    - г) 50 - 70 ударов в минуту.
  19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это
    - а) соблюдение распорядка;
    - б) оптимальный двигательный режим.
  20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:
    - а) гигиена;
    - б) закаливание;
    - в) питание.
  21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:
    - а) режим дня;
    - б) соблюдение правил гигиены;
    - в) ритмическая деятельность.
  22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:
    - а) осанка;
    - б) рост;
    - в) движение.
  23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:
    - а) питание;
    - б) дыхание;
    - в) зарядка.

#### Задание № 4 (бсеместр)

24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:
  - а) зарядка;
  - б) сила;
  - в) воля.
25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

- а) упрямство;
  - б) стойкость;
  - в) выносливость.
26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:
- а) гибкость;
  - б) растяжение;
  - в) стройность.
27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:
- а) ловкость;
  - б) быстрота;
  - в) натиск.
28. Назовите основные физические качества человека
- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
  - б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
  - в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.
29. Назовите элементы здорового образа жизни:
- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
  - б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
  - в) все перечисленное.
30. Укажите, что понимается под закаливанием:
- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
  - б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
  - в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.
31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:
- а) безопасность занимающихся;
  - б) лучшее выполнение упражнений;
  - в) рациональное использование инвентаря.
32. Первая помощь при обморожении:
- а) растереть обмороженное место снегом;
  - б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
  - в) приложить тепло к обмороженному месту.
33. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект ,нацеленный на оздоровление:
- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
  - б) аэробика;
  - в) альпинизм;
  - г) велосипедный спорт.
34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:
- а) акробатика;
  - б) тяжелая атлетика;
  - в) гребля;
  - г) современное пятиборье.
35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:
- а) самбо;
  - б) баскетбол;
  - в) бокс;
  - г) тяжелая атлетика.
36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

- а) борьба;
  - б) бег на короткие дистанции;
  - в) бег на средние дистанции;
  - г) бадминтон.
37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:
- а) плавание;
  - б) гимнастика;
  - в) стрельба;
  - г) лыжный спорт.
38. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на..
- а) развитие физических качеств;
  - б) поддержание высокой работоспособности;
  - в) сохранение и улучшение здоровья;
  - г) подготовку к профессиональной деятельности.
39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
  - б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
  - в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
  - г) частотой сердечных сокращений.
40. Правильное дыхание характеризуется:
- а) более продолжительным выдохом;
  - б) более продолжительным вдохом;
  - в) вдохом через нос и выдохом ртом;
  - г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.
41. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что..
- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
  - б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
  - в) позволяет избегать неоправданных физических движений.
42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...
- а) базовой физической подготовленностью;
  - б) профессионально прикладной физической подготовке.
  - в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
  - г) всего вышеперечисленного.
43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...
- а) скоростных упражнений;
  - б) силовых упражнений;
  - в) упражнений на гибкость;
  - г) упражнений на выносливость.
44. Освоение двигательного действия следует начинать с ...
- а) формирования общего представления о двигательном действии;
  - б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
  - в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.
45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:
- а) образования;
  - б) организации досуга;
  - в) спорта общедоступных достижений;
  - г) производственной деятельности.
46. Укажите, чем характеризуется утомление
- а) отказом от работы;

- б) временным снижением работоспособности организма;  
 в) повышенной ЧСС.
47. Основными показателями физического развития человека являются;
- антропометрические характеристики человека;
  - результаты прыжка в длину с места;
  - результаты в челночном беге;
  - уровень развития общей выносливости.
48. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется
- полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
  - чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
  - использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
  - планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.
49. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:
- полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц
  - локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
  - использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
  - планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.
50. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:
- Упражнения на точность и координацию движений;
  - Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
  - Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
  - Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
  - Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
  - Упражнения махового характера для различных групп мышц.
  - Дыхательные упражнения.
- Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7; в) 3,1, 4, 2, 6, 7, 5;  
 г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

### Шкала оценки теста

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



менее 70	2	неудовлетворительно
----------	---	---------------------

**Контрольные задания ( нормативы) для определения и оценки уровня физической подготовленности  
юношей ОК 08**

№ п/ п	контрольный тест	возраст и оценка								
		2 курс			3 курс			4 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	бег 100 м(сек)	14.8	14.5	14.2	14.5	14.2	14.0	14.2	14.0	13.6
2	бег 1000 м(сек)	3.50	3.40	3.30	3.40	3.30	3.20	4.00	3.30	3.20
3	прыжок в длину (см)	400	420	440	420	440	450	400	440	460
4	прыжок в длину с места(см)	210	215	220	215	220	230	235	240	245
5	подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	7	8	7	8	9	8	10	12
6	подъём переворотом или силой (кол-во раз)	4	5	6	5	6	7	7	8	9
7	сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)	10	12	15	12	15	18	15	18	20
	кросс на 5 км по пересеченной местности	-	-	-	Без учета времени			Без учета времени		



**Контрольные задания( нормативы) для определения и оценки уровня физической  
подготовленности обучающихся ОК 8**

№ п/п	Физические способности	Контрольный тест	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2.	Координационные	Челночный бег3X10 м, с	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	240	205–220	190	210	170–190	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5.	Гибкость	Наклон Вперед из Положения стоя, см	15	9–12	5	20	12–14	7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз(юн.), на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (дев.)	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ  
ОК 8**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену(кол-во 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 3x10 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 (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
Прыжки через скакалку за 1 мин.	130	120	105

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК  
ОК 8**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
Прыжки через скакалку за 1 мин.	135	120	110

### Баскетбол II курс

Нормативные требования.	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 20 м	3.19	3.24-3.20	3.29-3,25	3,32	3,39-3,33	3,32
Передвижение 5*6 м.	9,2	9,5-9,3	9,8-9,6	9,5	9,8-9,6	10,1-9,9
Штрафной бросок (из 10)	7	6	4	6	5	3
Броски с 2-х шагов (из 10)	8	6	5	6	5	4

### Баскетбол III курс

Нормативные требования.	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 20 м	3,1	3,2	3,3	3,34	3,39	3,5
Передвижение 5*6 м.	9,1	9,5	9,7	9,4	9,7	10,0
Броски с 2-х шагов (из 10)	7	6	5	7	5	4
Штрафной бросок (из 10)	8	7	5	7	5	4

### Баскетбол IV курс

Нормативные требования.	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передвижение 5*6 сек.	9,1	9,5	9,7	9,4	9,7	10,0
Броски с 2-х шагов (из 10)	7	6	5	7	5	4
Штрафной бросок (из 10)	8	7	5	7	5	4

### Волейбол II курс

Нормативные требования.	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передачи мяча в стену ( 30 сек)	30	25	20	25	20	15
Подачи мяча (из 10)	8	6	5	6	5	4
Передачи мяча в парах	20	15	10	20	15	10

<b>Волейбол III курс</b>						
Нормативные требования.	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передачи мяча в стену ( 30 сек)	30	25	20	25	20	15
Подачи мяча (из 10)	8	6	5	6	5	4
Передачи мяча в парах(через сетку)	20	15	10	20	15	10
<b>Волейбол IV курс</b>						
Нормативные требования.	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передачи мяча в стену ( 30 сек)	30	25	20	25	20	15
Подачи мяча (из 10)	8	6	5	6	5	4
Атакующий удар (из 10)	7	5	4	6	5	4

## 5 ступень - Нормы ГТО 16-17 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебрянный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		■	■	■	■	■	■
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16



5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
	кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

## Вопросы для самостоятельной работы

Тематика рефератов, презентаций

1. Питание и двигательный режим студента
2. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.
3. Баскетбол – как средство развития координационных способностей
4. Волейбол - как средство развития координационных способностей.
5. Профилактика осанки средствами физических упражнений
6. Методика упражнений, способствующих снижению веса.
7. Развитие общей выносливости. Средства и методы.
8. Развитие силы и силовой выносливости. Средства и методы.
9. Развитие скоростных качеств. Средства и методы.
10. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
11. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений
12. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
13. Тренажеры и их использование для развития физических качеств (общей силы, силовой выносливости, скоростной и скоростно-силовой выносливости)
14. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии
15. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

16. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
17. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем
18. Процесс организации здорового образа жизни
19. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
20. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений
21. Основные причины травматизма. Профилактика травматизма.
22. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
23. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
24. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность,
25. Двигательная активность, самовоспитание.
26. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха;
27. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные домашние задания, упражнения в режиме учебного дня).
28. Факторы, определяющие интерес молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности.
29. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
30. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния.
31. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
32. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
33. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
34. Гигиена физической культуры и спорта.
35. История создания и развития комплекса ГТО.
36. Комплекс ГТО как средство мотивации подростков к занятиям физической культурой и спортом.
37. Спортивная игра как коммуникативное явление.
38. Игровые командные виды спорта как эффективное средство физического развития студентов.
39. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте.
40. Роль физической культуры и спорта в гражданско-патриотическом воспитании молодежи.
41. Цели и задачи спортивно –патриотического воспитания.
42. Организация охраны труда и профилактика травматизма на занятиях по физической культуре
43. Основные принципы обеспечения техники безопасности на занятиях по физической культуре

### **Тематика рефератов, презентаций для обучающихся освобождённых от практических занятий по физической культуре ОК 08**

3 семестр

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
3. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
5. Коррекция фигуры.
6. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.
7. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.
8. Диагноз и краткая характеристика заболеваний студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

#### 4 семестр

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Врачебный контроль, его содержание.
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
4. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
5. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
6. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)

#### 5 семестр

1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся СПО.
2. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.
3. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.
4. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
5. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

#### 6 семестр

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.
2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

#### 7 семестр

1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

#### **Вопросы для собеседования**

1. Какие качества развивают командные виды спорта?
2. Методика судейства в футболе.
3. Методика судейства в баскетболе.
4. Методика судейства в волейболе
5. Правила организации соревнований. Принципы составления положений о проведении соревнований.
6. Ведение протоколов соревнований
7. Что такое личная гигиена?
8. Что определяет техника безопасности
9. Порядок действия при чрезвычайных ситуациях:

- правильная последовательность действий при землетрясении?
  - правильная последовательность действий при наводнении?
  - правильная последовательность действий при быстро распространяющемся пожаре?
10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?
  11. В какой последовательности следует осматривать пострадавшего при его травмировании?
  12. Назовите этапы оказания первой доврачебной помощи пострадавшему:
  13. Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?
  14. На какой срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?
  15. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?
  16. Признаки обморока, оказание первой помощи.
  17. Первая медицинская помощь при ушибе, вывихе , переломе конечности?
  18. Какова первая помощь при наличии признаков термического ожога второй степени (покраснение и отек кожи, образование на месте ожога пузырей, наполненных жидкостью, сильная боль)?

Итоговая аттестация после завершения обучения обучающимися дисциплины «Физическая культура» в 8 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.

### **Задания для дифференцированного зачёта**

Для контроля качества знаний предлагаются задания с выбором правильного ответа.

Вариант №1

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение
  - а) физической культуры;
  - б) физического воспитания;
  - в) физического совершенства;
  - г) видов спорта.
2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...
  - а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
  - б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
  - в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
  - г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.
3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
  - а) растяжкой;

- б) стретчингом;
  - в) гибкостью;
  - г) акробатикой.
4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?
- а) ортостатическую;
  - б) антропометрическую;
  - в) физическую;
  - г) функциональную.
5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....
- а) развитие физических качеств людей;
  - б) поддержание высокой работоспособности людей;
  - в) сохранение и улучшение здоровья людей;
  - г) подготовку к профессиональной деятельности.
6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:
- а) повышать;
  - б) снижать;
  - в) оставить на старом уровне;
  - г) прекратить.
7. Бег на длинные дистанции развивает:
- а) гибкость;
  - б) ловкость;
  - в) быстроту;
  - г) выносливость.
8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на
- а) координацию;
  - б) быстроту;
  - в) выносливость;
  - г) гибкость.
9. Формами производственной гимнастики являются:
- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
  - б) упражнения на снарядах;
  - в) игра в настольный теннис;
  - г) подвижные игры.
10. Основными признаками физического развития являются:
- а) антропометрические показатели;
  - б) социальные особенности человека;
  - в) особенности интенсивности работы;
  - г) хорошо развитая мускулатура.

#### Вариант №2

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Дайте определение физической культуры:
- а) физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
  - б) физическая культура – средство отдыха;
  - в) физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
  - г) физическая культура – средство физической подготовки.
2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:
- а) частота сердечных сокращений;
  - б) результаты выполнения тестов;

- в) тренировочные нагрузки;
  - г) все вместе.
3. Что такое закаливание?
- а) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;
  - б) длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам;
  - в) перечень процедур для воздействия на организм холода;
  - г) купание в зимнее время.
4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- а) 60–90 уд./мин.;
  - б) 90–150 уд./мин.;
  - в) 150–170 уд./мин.;
  - г) 170–200 уд./мин.
5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:
- а) бокс;
  - б) ходьба и бег;
  - в) спортивная гимнастика;
  - г) единоборства.
6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).
- 1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями;
  - 2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп;
  - 3. упражнения «на выносливость»;
  - 4. упражнения «на быстроту и гибкость».
  - 5. упражнения «на силу».
  - 6. дыхательные упражнения.
- а) 1,2,5,4,3,6 ;б) 6,2,3,1,4,5;в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6
7. Что такое здоровый образ жизни?
- а) перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
  - б) лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс;
  - в) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
  - г) отсутствие болезней.
8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:
- а) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
  - б) всестороннего развития личности;
  - в) оздоровительной направленности;
  - г) здорового образа жизни.
9. Что такое личная гигиена?
- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний;
  - б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья;
  - в) правила ухода за телом, кожей, зубами;
  - г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.
10. Назовите основные двигательные качества?
- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения;
  - б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила;
  - в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость;
  - г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- а) профессиональная подготовка;
- б) профессионально–прикладная подготовка;
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- г) спортивно – техническая подготовка.

2. Целью ППФП является:

- а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- б) содействие формированию физической культуры личности;
- в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
- г) все вышеперечисленное.

3. Что такое двигательная активность?

- а) количество движений, необходимых для работы организма;
- б) занятие физической культурой и спортом;
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности;
- г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- а) самонаблюдение;
- б) самоконтроль;
- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное.

5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

- 1. прыжки и бег;
  - 2. подтягивания;
  - 3. упражнения для мышц ног;
  - 4. упражнения для мышц туловища;
  - 5. упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
  - 6. дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- а) 1,2,3,4,5,6; б) 3,5,1,4,2,6; в) 2,5,4,3,1,6; г) 6,4,1,3,2,5.

6. Недостаток двигательной активности людей называется:

- а) гипертонией;
- б) гипердинамией;
- в) гиподинамией;
- г) гипотонией.

7. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
- г) эластичность мышц и связок.

8. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
- в) способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

- а) малая и ее следует увеличить;
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большой, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?

а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.

б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.

в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

Вариант №4

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Физическая культура представляет собой...

- а) учебный предмет;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры.

2. Физическими упражнениями называются...

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120 — 130 ударов в минуту;
- б) 130 — 140 ударов в минуту;
- в) 140 — 150 ударов в минуту;
- г) свыше 150 ударов в минуту.

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

- а) занятия легкой атлетикой;
- б) занятия лыжной подготовкой;
- в) общая физическая подготовка;
- г) специальная физическая подготовка.

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

- а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- б) конфликты с окружающими;
- в) злоупотребление алкоголем;



- г) не соблюдение режима дня.
6. К показателям физической подготовленности относятся:
- сила, быстрота, выносливость;
  - рост, вес, окружность грудной клетки;
  - артериальное давление, пульс;
  - частота сердечных сокращений, частота дыхания.
7. Бег на длинные дистанции развивает:
- гибкость;
  - ловкость;
  - быстроту;
  - выносливость.
8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?
- белки, жиры, углеводы и минеральные соли;
  - вода, белки, жиры и углеводы;
  - белки, жиры, углеводы;
  - жиры и углеводы.
9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- на формирование правильной осанки;
  - на гармоничное развитие человека;
  - на всестороннее развитие физических качеств;
  - на достижение высоких спортивных результатов.
10. Динамометр служит для измерения показателей:
- роста;
  - жизненной емкости легких;
  - силы воли;
  - силы кисти.

#### Критерии оценки заданий

Все задания оцениваются одинаково:

- правильный ответ - 1 балл;
- отсутствие ответа или неправильный ответ - 0 баллов.

Всего 10 заданий, можно набрать - 10 баллов

Шкала оценки образовательных достижений.

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
75-100 (8-10)	5	отлично
50-74 (5-7)	4	хорошо
25 -49 (3-5)	3	удовлетворительно
менее 25 (0-3)	2	неудовлетворительно

### III. Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания (дифференцированный зачет/зачет)

Уровень подготовки обучающихся по учебной дисциплине оценивается в баллах: «5» («отлично»), «4» («хорошо»), «3» («удовлетворительно»), «2» («неудовлетворительно») или зачтено/не зачтено.

Основной целью оценки изучения курса учебной дисциплины является оценка умений и знаний.

Оценка изучения курса учебной дисциплины осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: оценка результатов контрольных нормативов,

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры –5 (отлично),

в зависимости от следующих конкретных условий;

-Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

-Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений, занятий.

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

- Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение месяца или семестра. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста.

-Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе соревнований колледжа между группами или организации спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры –4 (хорошо),

в зависимости от следующих конкретных условий;

- Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

- Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

- Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами)

- Организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги

- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя. Овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры-

3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

- Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
- Испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности
- Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами)
- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены преподавателем физической культуры.
- Частично выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры -

2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

- Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры. не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности
- Обучающийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены преподавателем физической культуры.
- Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств. Не сдаёт все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста.

Не выполнял теоретические или иные задания преподавателя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры

Оценка «зачтено» - обучающийся показывает достаточные знания программного материала; выполняет спортивные нормативы Практическую часть выполняет на 100%-60%.

Оценка «не зачтено» - обучающийся показывает недостаточные знания программного материала, обучающийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности. Практическую часть выполняет не менее 60%.

Для обучающихся освобожденных от практических занятий по дисциплине « Физическая культура» Дифференцированный зачет (зачет) проводится с учетом индивидуальных особенностей посредством выполнения заданий направленных на проверку усвоения теоретических понятий и готовности применять теоретические знания ( написание реферата, тестирование).

Дифференцированный зачет проводится в период экзаменационной сессии, установленной календарным учебным графиком, в результате которого преподавателем выставляется итоговая оценка в соответствии с правилами определения результатов оценивани

