



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
В Г. ТАГАНРОГЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПИ (филиал) ДГТУ в г. Таганроге

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
Т.А.Бедная  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.  
Рег. № \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По дисциплине БД.08 Физическая культура

По специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

Форма и срок освоения ОП: очная, 3 года 10 месяцев

Объем образовательной программы учебной дисциплины 176 часов

Из них в семестре:	1 семестр	2 семестр
Лекции –	0 час.	0 час.
Лабораторные занятия –	0 час.	0 час.
Практические занятия –	51 час.	66 час.
Курсовое проектирование –	0 час.	0 час.
Контрольные работы -	0 час.	0 час.
Самостоятельная работа	26 час.	33 час.
Промежуточная аттестация	0 час.	0 час.

**ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

Экзамен – \_\_\_\_\_ семестр

Зачет – \_\_\_\_\_ семестр

Дифференцированный зачет 1,2 семестр

Форма контроля \_\_\_\_\_ семестр

Таганрог  
2020 г.

### Лист согласования

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), актуализированного федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям), рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259; с изменениями от 25 мая 2017 г.), примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии №383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»

**Разработчик(и):**

Преподаватель

Т.В. Воловская

« 31 » 08 2020 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии «Прикладная информатика»

Протокол № 1 от « 31 » 08 2020 г

Председатель цикловой комиссии

О.В. Андриян

« 31 » 08 2020 г.

**Рецензенты:**

**Рецензенты:**

АО «Промтяжмаш»

начальник бюро автоматизированного проектирования Б. В. Колесников

АО «Красный Гидропресс»

зам. начальника отдела информационных технологий С.С. Пирожков

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий УМО

Т.В. Воловская

« 31 » 08 2020 г.

## **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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ДБ.08 «Физическая культура» является частью общеобразовательного учебного цикла основной образовательной программы (далее ООП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям).

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

### Базовая часть

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### • **личностных:**

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

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– готовность к служению Отечеству, его защите;

#### • **метапредметных:**

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

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

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

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

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

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

**• предметных:**

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

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

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

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

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

Вариативная часть – не предусмотрено.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	176
в том числе:	
– теоретическое обучение	
– практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	117
– лабораторные занятия <i>(если предусмотрено)</i>	
– курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
– самостоятельная работа	55
– консультации	4
– промежуточная аттестация – <i>(форма промежуточной аттестации)</i>	Дифференцированный зачет

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b> Теоретические основы физической культуры.			
<b>Тема 1.1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	Содержание учебного материала Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, профессионально-прикладная физическая подготовка. Практические занятия	4	
<b>Тема 1.2</b> Социально-биологические основы физической культуры и спорт.	Содержание учебного материала Основные понятия: организм человека, адаптация, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия. Практические занятия	4	
<b>Тема 1.3</b> Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала Основные понятия: здоровье, образ жизни, дееспособность, трудоспособность, самооценка. Практические занятия	4	
Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов, тестов, кроссвордов, презентаций.		6	
<b>Раздел 2</b> Легкая атлетика.			
<b>Тема 2.1</b> Техника бега на короткие дистанции 100 м.	Содержание учебного материала Практические занятия Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м. (по частям). Низкий старт. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Контрольный норматив. Бег на 100 м.	4	
<b>Тема 2.2</b>	Содержание учебного материала	4	

Техника бега на средние дистанции 500 м (д.)- 1000 м (юн.).	Практические занятия Совершенствование техники бега на 500-1000 м. Развитие выносливости. Контрольный норматив. Бег на 500м (девочки), бег на 1000 м (мальчики).		
<b>Тема 2.3</b> Прыжок в длину.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Прыжок в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники разбега, отталкивания и полета, приземления. Развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Контрольный норматив. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.		
<b>Тема 2.4</b> Метание гранаты.	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия Метание теннисного мяча. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Контрольный норматив. Метание гранаты 500гр (девочки). Метание гранаты 700гр (мальчики).		
<b>Тема 2.5</b> Эстафетный бег.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Контрольный норматив. Эстафетный бег 4×100м. Передача эстафетной палочки.		
<b>Тема 2.6</b> Челночный бег.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Контрольный норматив. Челночный бег 4×9м.		
Самостоятельная работа обучающихся Составить и провести комплекс утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.		8	
<b>Раздел 3</b> Баскетбол.			
<b>Тема 3.1</b> Техника ведения мяча.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки баскетболиста. Техника ведения мяча различными способами. Техника ведения мяча одной рукой; с изменением высоты отскока; с изменением скорости перемещения. Развитие координационных способностей.		
<b>Тема 3.2</b>	Содержание учебного материала	4	

Техника ловли и бросков мяча.	Практические занятия Совершенствование техники ловли мяча одной, двумя руками; летящего на средней высоте; после отскока от пола. Развитие прыгучести. Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места, в движении, после ведения, с различной дистанции.		
<b>Тема 3.3</b> Техника бросков мяча по кольцу.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча; броски мяч с различной дистанции. Развитие точности движений. Контрольный норматив. Броски по кольцу со штрафной линии, ближние боковые броски, броски с 5 точек.		
<b>Тема 3.4</b> Двусторонняя игра с заданием.	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия Совершенствование техники выбивания и вырывания мяча. Учебная игра. Совершенствование изученных элементов. Двусторонняя игра с заданием (передача и ловля мяча). Учебно-тренировочная игра с привлечением студентов к судейству.		
Самостоятельная работа обучающихся Знать правила игры в баскетбол. Выполнение утренней гимнастики. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).		7	
<b>Раздел 4</b> Настольный теннис.			
<b>Тема 4.1</b> Учебная игра.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Правила игры. Совершенствование подач. Совершенствование техники выполнения подачи откидкой. Совершенствование техники наката слева и справа.		
<b>Тема 4.2</b> Техника игры.	Содержание учебного материала	3	
	Практические занятия Совершенствование техники выполнения подрезки слева, справа. Совершенствование изученных элементов настольного тенниса.		
Самостоятельная работа обучающихся Знать правила игры в настольный теннис. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).		6	
<b>Раздел 5</b> Теоретические			



основы физической культуры.			
<b>Тема 5.1</b> Физические способности человека и их развитие.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Основные понятия: физические способности (качества), коррекция телосложения, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.		
<b>Тема 5.2</b> Негативное влияние табакокурения на организм подростка, занимающегося физической культурой.	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия Болезни, вызываемые воздействием никотина на организм; степени вреда, наносимого табакокурением на организм подростка, занимающегося физической культурой и спортом.		
<b>Тема 5.3</b> Алкоголь и последствия его употребления.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Социальные проблемы человека, страдающего алкогольной зависимостью, болезни, возникающие вследствие употребления алкоголя.		
Самостоятельная работа обучающихся Подготовить реферат, тесты, кроссворды, ребусы.		6	
<b>Раздел 6</b> Гимнастика.			
<b>Тема 6.1</b> Строевые упражнения и гимнастические построения.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строй, шеренга, колонна, дистанция. Строевой и походный шаг на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения команд «Становись», «Равняйся», «Смирно» и «Вольно». Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий.		
<b>Тема 6.2</b> Кувырки и стойки.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Совершенствование техники выполнения кувырка вперед; длинный кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь. Совершенствование техники выполнения кувырка назад через плечо; кувырок назад. Совершенствование техники выполнения стойки на голове; стойки на руках с опорой на стену; стойки на		

	лопатках.		
<b>Тема 6.3</b> Лазание по канату.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Лазание по канату. Совершенствование техники выполнения лазания по канату в три приема, без учета времени. Совершенствование техники выполнения лазания по канату. Контрольный норматив. Лазание по канату в три приема		
<b>Тема 6.4</b> Опорный прыжок.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Опорный прыжок. Совершенствование техники прыжка, ноги врозь через козла, коня высотой до 120 см (юн) и до 110 см (дев) по частям. Совершенствование прыжка, ноги врозь. Развитие прыгучести.		
Самостоятельная работа обучающихся Знать технику безопасности на занятиях по гимнастике. Выполнять комплекс упражнений на гибкость. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).		8	
<b>Раздел 7</b> Волейбол.			
<b>Тема 7.1</b> Стойки. Перемещения.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойка волейболиста (высокая, средняя, низкая). Перемещение (приставной шаг правым, левым боком, бег с изменением скорости и направления движения).		
<b>Тема 7.2</b> Передачи мяча.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Совершенствование техники передачи мяча сверху на месте, в движении. Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах, тройках. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу на месте, в движении.		
<b>Тема 7.3. Подачи мяча</b>	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя боковая подача Подачи мяча на точность. Подачи мяча в зоны 1, 6, 5. Учебно-тренировочная игра в волейбол с привлечением студентов к судейству		
Самостоятельная работа обучающихся Знать правила игры в волейбол. Составить и провести комплекс утренней, вводной и		8	

производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).			
<b>Раздел 8</b> Футбол.			
<b>Тема 8.1</b> Технические упражнения.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой и головой. Остановка мяча ногой, грудью.		
<b>Тема 8.2</b> Удары.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Удары по воротам. Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы. Удар головой в прыжке. Контрольный норматив. Удары по воротам на точность		
<b>Тема 8.3</b> Прием-передача мяча.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Обманные движения. Обводка соперника. Отбор мяча соперника. Контрольный норматив. Выполнение передачи мяча на точность. Выполнение приема мяча Тактика игры в защите и в нападении. Двусторонняя игра.		
Самостоятельная работа обучающихся Знать правила соревнований по футболу. Упражнения на развитие быстроты и скоростных способностей. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).		6	
<b>Консультации</b>		3	
<b>Промежуточная аттестация</b> ( <i>форма промежуточной аттестации</i> )		Дифференцированный зачет/Другая форма контроля	
<b>Всего:</b>		175	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено наличие следующих специальных помещений:

Тренировочный зал, баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Полоса препятствий

#### 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ учебного предмета			
<b>3.2.1 Основная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Быченков С. В., Везеницын О. В.	Физическая культура: Учебное пособие для СПО	Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018
Л1.2	Каткова А. М., Храмцова А. И.	Физическая культура и спорт: Учебное наглядное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018
Л1.3	Кузнецов И. А., Буров А. Э., Качанов И. В.	Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: Учебное пособие	Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019
Л1.4	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. и др.	Физическая культура: учебник для студ. СПО	Академия, 2018
<b>3.2.2 Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Чертов Н. В.	Физическая культура: Учебное пособие	Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012
Л2.2	Небытова Л. А., Катренко М. В., Соколова Н. И.	Физическая культура: Учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017
<b>3.2.3. Методические разработки</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Жданов С. И.	Здоровье и физическая культура студента в профессиональном образовании: Методические рекомендации	Орск: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) Оренбургского государственного университета, 2011
Л3.2	Мрочко О. Г.	Физическая культура: Методические рекомендации по подготовке рефератов	Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2016
<b>3.2.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>			
Э1	Библиотека электронных ресурсов ДГТУ		
<b>3.2.5 Перечень информационных справочных систем</b>			
	правовая система "Консультант Плюс" www.consultant.ru		

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценка результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Самостоятельная работа с учебником
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Подготовка презентации
- преодолевать искусственными и естественными препятствиями с использованием разнообразных способов передвижения;	Подготовка доклада
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;  - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Практические занятия
<b>Знать:</b>	
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Тестирование
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Ответы на контрольные вопросы
- правила и способности планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Самостоятельная работа: подготовка реферата

Для оценки достижения запланированных результатов обучения по дисциплине разработаны контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, которые прилагаются к рабочей программе дисциплины.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
В Г. ТАГАНРОГЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
ПИ (филиал) ДГТУ в г. Таганроге

***КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА***  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
по учебной дисциплине  
*ДБ.08 Физическая культура*

программы подготовки специалистов среднего звена  
*09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)*

Форма обучения: очная

Таганрог

2020

Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине *ДБ.08 «Физическая культура»* разработаны в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности *09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)*, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от «13» августа 2014 г. № 1001, примерной образовательной программой, рабочей программой учебной дисциплины.

Разработчик(и): Воловская Т.В, преподаватель ПИ (филиала) ДГТУ в г. Таганроге

Рассмотрена на заседании ЦМК от 31 августа 2020 г., протокол № 1

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ Датенко В.И.

## 1 Общие сведения

Контрольно-оценочные средства (далее - КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины *ДБ.08 Физическая культура*

КОС включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме дифференцированного зачета (с использованием оценочного средства - *устный опрос в форме собеседования, выполнение практических заданий, тестирование и т.д.*)

## 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Код ОК, ПК	Код результата обучения	Наименование результата обучения <sup>1</sup>
	31	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
	32	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
	33	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
	У1	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.
	У2	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.
	У3	проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
	У4	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
	У5	выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки
	У6	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
	У7	выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

## 3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

### 3.1 Средства, применяемые для оценки уровня теоретической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель <sup>2</sup> овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС <sup>3</sup>	
			Текущий <sup>4</sup> контроль	Промежуточная <sup>4</sup> аттестация
<b>Раздел 1</b>				
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	31	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	<i>Устный опрос (п. 5.1, вопросы 1-3)<sup>1</sup></i>	<i>Практическое задание (тестирование)</i>
	У1	выполнять индивидуально		



Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель <sup>2</sup> овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС <sup>3</sup>	
			Текущий контроль <sup>4</sup>	Промежуточная аттестация <sup>4</sup>
		подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	Выполнение практических заданий	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	32	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Устный опрос Выполнение практических заданий	
	У1	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической		
Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	У3	проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Выполнение практических заданий, индивидуальный опрос, тестовые задания	
Тема 1.4. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	У2	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	Выполнение практических заданий, индивидуальный опрос, тестовые задания	
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	У6	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Выполнение практических заданий, индивидуальный опрос, тестовые задания	

- для формулировки показателей использовать положения Таксономии Блума.

- Однотипные оценочные средства нумеруются, н-р: «Тест №2», «Контрольная работа №4».
- Примеры всех оценочных средств должны быть представлены в разделах 5.6.
- В скобках следует указать пункт разделов 5.6, в котором оно представлено.

### 3.2 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<b>Раздел 2</b>				
Тема 2.1. Легкая атлетика.	У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов.	тестовое задание
Тема 2.2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов.	
Тема 2.3. Спортивные игры.	У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов.	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания	Дифференцированный зачет

## **4. Оформление вопросов для коллоквиумов**

### **Вопросы для коллоквиумов**

#### Раздел 1. Теоретическая часть.

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Тема 1.4. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

#### Раздел 2. Практическая часть

1. Легкая атлетика

2.ОФП с элементами гимнастики

**1.** Спортивные игры

**2.** Профессионально-прикладная физическая подготовка

#### Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше

оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.

оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.

оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.

оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

## **3. Оформление тем для рефератов, докладов, сообщений**

### **Темы рефератов, докладов, сообщений**

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.
3. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
4. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
5. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
6. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
7. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
8. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
9. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
10. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
11. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
12. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.
13. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.
14. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

## Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше

оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.

оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75. оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже. оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.

оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

## б. Оформление тем для рефератов, докладов, сообщений

### 3.1 Оформление теста для 1 варианта

Фамилия, имя группа

Вариант №	1				
Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1		4		7	
2		5		8	
3		6		9	
				10	

**Количество правильных ответов (%): Оценка:**

**Указания и рекомендации к выполнению теста:**

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняются на бланке и сдается для проверки преподавателю.

### Вопросы для 1 варианта:

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.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше

оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.

оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75. оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже. оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.

оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

## Оформление теста для 2 варианта

Фамилия, имя группа

Вариант №	2				
Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1		4		7	
2		5		8	
3		6		9	
				10	

**Количество правильных ответов (%): Оценка:**

**Указания и рекомендации к выполнению теста:**

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняются на бланке и сдается для проверки преподавателю.

### Вопросы для 2 варианта:

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.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше

оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.

оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.

оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.

оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

## Оформление теста для 3 варианта

Фамилия, имя группа

Вариант №	2				
Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1		5		8	
2		6		9	
3		7		10	
4					

**Количество правильных ответов (%): Оценка:**

**Указания и рекомендации к выполнению теста:**

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняются на бланке и сдаются для проверки преподавателю.

**Вопросы для 3 варианта:**

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. Потягивания.
  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) мала и ее следует увеличить;  
б) переносится организмом относительно легко;  
в) достаточно большая, 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.

#### Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
- оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
- оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
- оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже. оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
- оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

## Оформление теста для 4 варианта

Фамилия, имя группа

Вариант №	2				
Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1		5		8	
2		6		9	
3		7		10	
4					

**Количество правильных ответов (%): Оценка:**

**Указания и рекомендации к выполнению теста:**

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняются на бланке и сдается для проверки преподавателю.

**Вопросы для 4 варианта:**

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) выше 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) несоблюдение режима дня.

6. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) *сила, быстрота, выносливость;*
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) *выносливость.*

8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую

ценность? а). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли. б). Вода, белки, жиры и углеводы.

в) . Белки, жиры, углеводы.

г) . *Жиры и углеводы.*

9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоничное развитие человека;
- в) *на всестороннее развитие физических качеств;* г) на достижение высоких спортивных результатов.

10. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) *силы кисти.*

## 7. Фонд контрольных нормативов

Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

### Проверяемые умения - У1

Таблица 4

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 30м (сек)	4.3	4.7	5.2	5.5	5.8
Тест на общую выносливость- бег 6 мин. (м)	1500	1300	1100	1000	900
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во р <sup>аз</sup> )	12	9	6	5	3
Тест на координацию - челночный бег 3x10 м (сек.)	7.2	7.5	8.1	8.5	8.8
Тест на скоростно-силовые качества - прыжок в длину с места (см)	230	220	190	180	170
Тест на гибкость - наклон вперед из положения сидя (см)	10	8	6	4	2

Таблица 5

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 30м (сек)	4.8	5.3	6.1	6.5	6.8
Тест на общую выносливость- бег 6 мин. (м)	1200	1100	900	800	700
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	12	9	6	5	3
Тест на координацию - челночный бег 3x10 м (сек.)	8.4	8.7	9.5	9.8	10.3
Тест на скоростно-силовые качества -	190	180	170	160	150

прыжок в длину с места (см)					
Тест на гибкость - наклон вперед из положения сидя (см)	15	12	8	6	4

*Шкала оценки физической подготовленности студентов.*

Таблица 6

Процент результативности (набранных баллов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85-100 (13-15)	5	отлично
70-84 (10-12)	4	хорошо
50-69 (7-9)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-6)	2	неудовлетворительно

**Контрольные упражнения и тесты.**

**Тема. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.**

Таблица 7

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	13,6	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	220	180	230	190	240	190
		4	210	170	220	180	230	180
		3	190	150	200	160	210	160
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.10		2.05		2.00
		4		2.15		2.00		2.05
		3		2.20		2.15		2.10
	Бег 1000 метров	5	4.00		3.50		3.40	
		4	4.10		3.55		3.50	
		3	4.20		4.10		4.00	
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)	5	13,30	11,30	12,30	11,00	12,00	11,00
	Бег 2000 м (девушки)	4	14,00	12,00	13,30	12,00	13,00	12,00
		3	15,00	13,00	14,30	12,30	14,00	12,20

### Тема. Спортивные игры. Баскетбол.

Таблица 8

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b>2 курс</b>						
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), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двусторонняя игра.						
<b>3 курс</b>						
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. Двусторонняя игра.						
<b>4 курс</b>						
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. Двусторонняя игра.						

### Тема. Спортивные игры. Волейбол

Таблица 9

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b>2 курс</b>						
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. Двусторонняя игра.						
<b>3 курс</b>						
Подача: - верхняя прямая	6	5	3	5	4	3

(юноши),нижняя прямая (девушки): 10 подач						
2. Передача - выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
3. Двусторонняя игра.						
<b>4 курс</b>						
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. Двусторонняя игра.						

### Тема. Атлетическая гимнастика

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

### Тема. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Таблица 10

Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
		Юноши	д & 1 s	Юноши	ч & 1 s	Юноши	1 s
Поднимание туловища за 1 мин.	5	40	30	42	35	45	37
	4	38	28	40	30	42	33
	3	35	25	35	28	38	30
Приседание на гимнастической скамейке	5	45	35	50	40	55	40
	4	40	30	45	35	50	35
	3	35	25	40	30	45	30
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	140	140	140	150
	4	120	125	130	130	130	140

	3	100	115	110	110	120	120
--	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----

### **Критерии оценки качества выполнения методико-практического задания:**

**Оценка «5»** - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

**Оценка «3»** - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

**Оценка «2»** - учащийся не владеет умением осуществлять методикопрактическую деятельность.

### **Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка «2»** - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### **Критерии оценки успеваемости по основам знаний**

**Оценка «5»** - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

**Оценка «4»** - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценка «3»** - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

**Оценка «2»** - выставляется за непонимание материала программы.

### **Оценивание уровня физической подготовленности.**

Проводится по двум показателям:

- исходный уровень развития физических качеств студента;
- реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определенный период.

**Оценке «5»** соответствует высокий уровень физической подготовленности.

**Оценке «4»**- средний уровень.

**Оценке «3»** - низкий уровень.



## Критерии оценки творческой работы.

Творческая работа оценивается по следующим критериям:

- умение видеть проблему, разбираться в ее сути;
- научной эрудиции (в первую очередь, важна степень знакомства с литературой по выбранной теме);
- умению критически оценивать используемый материал;
- свободе и логичности изложения;
- соответствию требованиям к внешнему оформлению.

В соответствии с этими критериями возможны следующие варианты оценок:

**«отлично»** - все требования выполнены; **«хорошо»** - требования выполнены, но допущены незначительные ошибки, существуют

пробелы или недостаточна самостоятельность в раскрытии темы;

**«удовлетворительно»** - допущены серьезные ошибки, нарушена последовательность в изложении, есть серьезные пробелы, хотя продемонстрировано знакомство с литературой по теме в рамках необходимого минимума, основные моменты темы раскрыты (хотя самостоятельность в их оценке мала); **«неудовлетворительно»** - тема не раскрыта.