

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

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г

Рег. № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По дисциплине БД.03Физическая культура

По специальности 49.02.01 Физическая культура

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

Объем образовательной программы учебной дисциплины 175 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 | 25 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 49.02.01 Физическая культура, 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

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии «Физическая культура» Протокол №1 от «31» августа 2020 г

Председатель цикловой методической комиссии Т.В. Воловская

**Рецензенты:**

Директор МБУ СШ №3 г.Таганрога С.Н.Саламатин

Директор МОБУ СОШ №24 г.Таганрога О.А.Карлина

2

#### 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** |

3

#### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* + - * 1. **Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина *ДБ.03* «*Физическая культура»* является частью общеобразовательного учебного цикла основной образовательной программы (далее ООП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности *49.02.01 Физическая культура.*

#### 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 саоопределению; 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 деятельости, эффективно разрешать конфликты;

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

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

− париотизм, 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;

4

− 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.

#### СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* + - * 1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | 176 |
| в том числе: | |
| * теоретическое обучение |  |
| * практические занятия *(если предусмотрено)* | 117 |
| * лабораторные занятия *(если предусмотрено)* |  |
| * курсовая работа (проект) *(если предусмотрено)* |  |
| * самостоятельная работа | 55 |
| * консультации | 3 |
| * промежуточная аттестация – *(форма промежуточной аттестации)* | Дифференцирован ный зачет |

5

#### 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** |
| **Раздел 1**  Теоретические основы физической культуры. |  |  |  |
| **Тема 1.1** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. | Содержание учебного материала | 4 |  |
| Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, профессионально-  прикладная физическая подготовка. |
| Практические занятия |
| **Тема 1.2** Социально- биологические основы физической  культуры и спорт. | Содержание учебного материала | 4 |  |
| Основные понятия: организм человека, адаптация, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия. |
| Практические занятия |
| **Тема 1.3**  Основы здорового образа жизни. | Содержание учебного материала | 4 |  |
| Основные понятия: здоровье, образ жизни, дееспособность, трудоспособность,  самооценка. |
| Практические занятия |
| Самостоятельная работа обучающихся  Подготовка рефератов, тестов, кроссвордов, презентаций. | | 6 |  |
| **Раздел 2**  Легкая атлетика. |  |  |  |
| **Тема 2.1**  Техника бега на короткие дистанции 100 м. | Содержание учебного материала | 4 |  |
| 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. |
| **Тема 2.2** | Содержание учебного материала | 4 |  |

6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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). |  |  |
| **Тема 2.3**  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. |
| **Тема 2.4**  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). |
| **Тема 2.5**  Эстафетный бег. | Содержание учебного материала | 4 |  |
| Практические занятия  Контрольный норматив. Эстафетный бег 4×100м. Передача эстафетной палочки. |
| **Тема 2.6**  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 |  |
| **Раздел 3**  Баскетбол. |  |  |  |
| **Тема 3.1**  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. |
| **Тема 3.2** | Содержание учебного материала | 4 |  |

7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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. |  |  |
| **Тема 3.3**  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. |
| **Тема 3.4** 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 |  |
| **Раздел 4**  Настольный теннис. |  |  |  |
| **Тема 4.1**  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. |
| **Тема 4.2**  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 |  |
| **Раздел 5**  Теоретические |  |  |  |

8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| основы физической  культуры. |  |  |  |
| **Тема 5.1** 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. |
| **Тема 5.2** 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. |
| **Тема 5.3** 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 |  |
| **Раздел 6**  Гимнастика. |  |  |  |
| **Тема 6.1** 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. |
| **Тема 6.2**  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 |

9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | лопатках. |  |  |
| **Тема 6.3**  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 |
| **Тема 6.4**  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 |  |
| **Раздел 7**  Волейбол. |  |  |  |
| **Тема 7.1** 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). |
| **Тема 7.2**  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. |
| **Тема 7.3. Подачи мяча** | 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 |  |

10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.  Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). | |  |  |
| **Раздел 8**  Футбол. |  |  |  |
| **Тема 8.1** Технические упражнения. | Содержание учебного материала | 4 |  |
| Практические занятия  Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой и головой. Остановка меча ногой, грудью. |
| **Тема 8.2**  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 |
| **Тема 8.3**  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 |  |
| **Консультации** | | 3 |  |
| **Промежуточная аттестация** *(форма промежуточной аттестации)* | | Дифференциро ванный  зачет/Другая форма  контроля |  |
| **Всего:** | | 175 |  |

11

#### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* + - * 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

#### Информационное обеспечение реализации программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**  **учебного предмета** | | | |
| **3.2.1 Основная литература** | | | |
|  | 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: учебникдля студ .СПО | Академия, 2018 |
| **3.2.2 Дополнительная литература** | | | |
|  | 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 |
| **3.2.3. Методические разработки** | | | |
|  | 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 |
| **3.2.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"** | | | |
| Э1 | Библиотека электронных ресурсов ДГТУ | | |
| **3.2.5 Перечень информационных справочных систем** | | | |
|  | правовая система "Консультант Плюс" www.consultant.ru | | |

12

#### КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценка результатов обучения** |
| **Уметь:** |  |
| - 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 |
| **Знать:** |  |
| - 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 | Самостоятельная работа: подготовка  реферата |
| физическими упражнениями различной  направленности. |  |

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.

13



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.03 Физическая культура*

# программы подготовки специалистов среднего звена

* + 1. *Физическая культура*

# 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 *49.02.01 Физическая культура*, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от «10» августа 2014 г. № 976, 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 Воловская Т.В.

### Общие сведения

Контрольно-оценочные средства (далее - КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины

*ДБ.03 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.)*

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код 1  ОК, ПК | Код результата  обучения | Наименование результата обучения1 |
|  | 31 | влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных  привычек и увеличение продолжительности жизни. |
| З2 | 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 естественныепрепятствияс 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. |

#### Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

* + - * 1. **Средства, применяемые для оценки уровня теоретической подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Краткое наименование раздела (модуля) /  темы  дисциплины | Код  резуль  тата  обуче ния | | Показатель2 овладения результатами обучения | Наименование оценочного средства и представление его в  3  КОС | |
| Текущий4 | Промежуточная 4  аттестация |
| контроль |
| **Раздел 1** | | | | | |
| 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. | *Устный опрос (п. 5.1, вопросы 1-3) J* | *Практическое задание*  *(тестирование)* |
| У1 | выполнять индивидуально | *Тест № 1* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Краткое наименование раздела (модуля) /  темы  дисциплины | Код  резуль  тата | | Показатель2 овладения результатами обучения | Наименование оценочного средства и представление его в  3  КОС | |
|  | обуче ния | Текущий*4* | Промежуточная 4  аттестация |
| контроль |
|  |  | | 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  самостоятельн ых занятий физическими упражнениями. | З2 | | 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,  индивидуальны й опрос, тестовые задания |  |
| Тема 1.4.  Психофизическ |  | | выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. | Выполнение практических заданий,  индивидуальны й опрос, тестовые задания |  |
| ие основы |  | |  |
| учебного и |  | |  |
| производствен |  | |  |
| ного труда. |  | |  |
| Средства | У2 | |  |
| физической |  | |  |
| культуры в |  | |  |
| регулировании |  | |  |
| работоспособн |  | |  |
| ости |  | |  |
| Тема 1.5. Физическая  культура в профессиональ ной  деятельности специалиста. | У6 | | осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой | Выполнение практических заданий,  индивидуальны й 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.*

* + - * 1. **Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Краткое наименован ие  раздела (модуля) / темы  дисциплины | Код резу льта та обуч  ения | | | Показатель овладения результатами обучения | Наименование оценочного средства и представление его в КОС | |
| Текущий контроль | Промежуточ ная аттестация |
| **Раздел 2** | | | | | | |
| 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  Дифференцирован задание ный зачет |
| 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 профессионал ьных результатов | | У 1 | использовать физкультурно-  оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | | Фронтальный и  индивидуальный опрос, тестовые задания |

**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.

1. **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 причитайте задания и выберете правильный вариант ответа.
  2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
  3. Задания выполняется 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.

1. 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.*

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется: а) растяжкой

б) стретчингом

*в) гибкостью*

г) акробатикой

1. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы? а) ортостатическую; б) антропометрическую; в) физическую;

г) *функциональную.*

1. 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.

1. 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.

1. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость; б) ловкость;

в) быстроту;

*г) выносливость.*

1. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на а) координацию; б) быстроту; в) выносливость *г) гибкость.*
2. Формами производственной гимнастики являются:

*а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;*

б) упражнения на снарядах; в) игра в настольный теннис; г) подвижные игры.

1. 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 причитайте задания и выберете правильный вариант ответа.
  2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
  3. Задания выполняется 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.

1. 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.*

1. 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

1. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

*а) 60-90уд./мин.;*

б) 90-150 уд./мин.;

в) 150-170 уд./мин.;

г) 170-200 уд./мин.

1. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это: а) бокс;

*б) ходьба и бег;*

в) спортивная гимнастика; г) единоборства.

1. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).
2. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
3. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
4. упражнения «на выносливость».
5. упражнения «на быстроту и гибкость».
6. упражнения «на силу».
7. дыхательные упражнения.

а) 1,2,5,4,3,6; 6) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 *г) 2,1,3,4,5,6*

1. 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.

1. 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.

1. 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.

1. 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 причитайте задания и выберете правильный вариант ответа.
  2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
  3. Задания выполняется на бланке и сдается 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.

1. 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.*

1. 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.

1. 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.

1. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).
2. Прыжки и бег
3. Потягивания.
4. Упражнения для мышц ног
5. Упражнения для мышц туловища
6. 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.

1. Недостаток двигательной активности людей называется: а) гипертонией б) гипердинамией

*в) гиподинамией* г) гипотонией

1. 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.

1. Под выносливостью как физическим качеством понимается.

а) комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий 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.

1. 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.

1. 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 причитайте задания и выберете правильный вариант ответа.
  2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
  3. Задания выполняется 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.*

1. 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.

1. 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.

1. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются: а) занятия легкой атлетикой;

б) занятия лыжной подготовкой;

*в) общая физическая подготовка;*

г) специальная физическая подготовка.

1. 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.

1. 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.

1. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость; б) ловкость; в) быстроту;

*г) выносливость.*

1. 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.*

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

а) на формирование правильной осанки; б) на гармоническое развитие человека;

*в) на всестороннее развитие физических качеств;* г) на достижение высоких спортивных результатов.

1. 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 раз) | 12 | 9 | 6 | 5 | 3 |
| Тест на координацию - челночный бег 3х10 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 | 8000 | 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 3х10 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 уп - ражнения | Оценка | 2 к урс | | 3 курс | | 4 курс | |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девуш ки | Юнош и | Девуш к и |
| 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)  Бег 2000 м (девушки) | 5 | 13,30 | 11,30 | 12,30 | 11,00 | 12,00 | 11,00 |
| 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 |
| **2курс** | | | | | | |
| 1. Ведение мяча на 20 м (сек) | 8,2 | 8,6 | 9,0 | 9,2 | 9,6 | 10,2 |
| 2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с. | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| 3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 4. Двусторонняя игра. | | | | | | |
| **3 курс** | | | | | | |
| 1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с. | 12 | 14 | 16 | 12 | 14 | 16 |
| 2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий. | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 3. Ведение мяча на 20 м (сек) | 8,1 | 8,4 | 8,8 | 9,1 | 9,4 | 10,0 |
| 3. Двусторонняя игра. | | | | | | |
| **4 курс** | | | | | | |
| 1. Ведение мяча на 20 м (сек) | 8,0 | 8,2 | 8,8 | 9,0 | 9.2 | 9,8 |
| 2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с. | 12 | 14 | 16 | 12 | 14 | 16 |
| 3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 4. Двусторонняя игра. | | | | | | |

#### Тема. Спортивные игры. Волейбол

Таблица 9

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Оценка | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **2 курс** | | | | | | |
| 1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2. Прием-передача - выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет. | | | | | | |
| 3. Двусторонняя игра. | | | | | | |
| **3 курс** | | | | | | |
| 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. | | | | | | | | | |
| **4 курс** | | | | | | | | | |
| 1. Верхняя прямая подача : из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию) | 5 | 4 | 3 | | 5 | | 4 | 3 | |
| 2. . Чередование верхней и нижней передачи -10 передач над собой с перемещением по ширине площадки. | 9 | 7 | 5 | | 8 | | 6 | 4 | |
| 3. 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** | &• 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.