**Комплект оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (в форме дифференцированного зачета) в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП СПО ППССЗ) по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий**

**Автор – Грищенко Лариса Александровна,**

**Преподаватель высшей категории**

**ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ «КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ» (ГБПОУ КК «КМТ»)**

**АННОТАЦИЯ**

Комплект оценочных средств (КОС) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по **ОГСЭ.04 Физическая культура** предназначен для реализации программы подготовки специалистов среднего звена. **КОС** разработан с учётом ФГОС среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 143) и требований ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования **08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий** (утверждён приказом от 23.01.2018 г. № 44 Минобрнауки Российской Федерации, зарегистрирован в Минюст РФ от 09.02.2018 рег. № 49991), укрупнённая группа 08.00.00 Техника и технология строительства, рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура (ГБПОУ КК КМТ, разработчик: Л.А.Грищенко), положения о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся (приказ директора ГБПОУ КК КМК от 20 апреля 2015).

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура. КОС включает материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

**Задачи и условия** формирования комплекта контрольно-оценочных средств:

- контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений и навыков, определенных в стандартах по соответствующему направлению подготовки;

- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей обучения;

КОС состоит из следующих разделов:

- раздел **«Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств»**, характеризующий область применения и нормативные основания разработки КОС; сводные сведения об объектах оценивания, показателях и критериях оценивания, типах заданий; формах аттестации;

- раздел **«Комплект контрольно-оценочных средств»,** структура которого позволяет разрабатывать и комплектовать разные типы заданий для обучающихся и пакет экзаменатора в соответствии с указанными в паспорте областью применения и объектами оценивания.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»  
(ГБПОУ КК «КМТ»)

**Комплект оценочных средств**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(в форме дифференцированного зачета)

в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП СПО ППССЗ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | |  | |
| для специальности | | **08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация** | |
| **электрооборудования промышленных и гражданских зданий** | | | |
| *(код и наименование специальности)* | | | |

**Общие положения**

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура. КОС включает материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

**Задачи и условия** формирования комплекта контрольно-оценочных средств:

- контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений и навыков, определенных в стандартах по соответствующему направлению подготовки;

- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей обучения;

КОС состоит из следующих разделов:

- раздел **«Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств»**, характеризующий область применения и нормативные основания разработки КОС; сводные сведения об объектах оценивания, показателях и критериях оценивания, типах заданий; формах аттестации;

- раздел **«Комплект контрольно-оценочных средств»,** структура которого позволяет разрабатывать и комплектовать разные типы заданий для обучающихся и пакет экзаменатора в соответствии с указанными в паспорте областью применения и объектами оценивания.

## I. Паспорт комплекта оценочных средств

**1.1.Область применения комплекта оценочных средств**

Комплект оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета разработан:

- на основе утвержденной директором рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» (автор преподаватель техникума Л.А. Грищенко) в соответствии с Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего общего образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС;

- примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» ФГАУ «ФИРО» Минобрнауки России, от 2018;

- положением о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся в ГБПОУ КК «КМТ»;

- учебного плана ГБПОУ КК «КМТ» по специальности среднего профессионального образования **08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий**.

Изучение дисциплины Физическая культура завершается подведением итогов в форме **дифференцированного зачета** в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО ППССЗ на базе среднего общего образования.

В результате контроля и оценки по дисциплине осуществляется комплексная проверка общих компетенций ОК 8 «Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности».

**1.2. Сводные данные об объектах оценивания, показателях и критериях оценивания, типах заданий; формах аттестации**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Результаты освоения**  (объекты оценивания) | **Основные показатели оценки результата и их критерии** | **Тип задания;**  **№ задания** | **Форма аттестации**  **(в соответствии с учебным планом)** |
| **уметь:**  -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | экспертная оценка на практических занятиях, экспертная оценка внеаудиторной самостоятельной работы, индивидуальный подход в оценке выполнения зачетного норматива. | выполнение зачетного норматива. | зачет, дифференцированный зачет |
| - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; | экспертная оценка на практических занятиях, экспертная оценка внеаудиторной самостоятельной работы, индивидуальный подход в оценке выполнения зачетного норматива | выполнение зачетного норматива. | зачет, дифференцированный зачет |
| **знать:**  -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | экспертная оценка на практических занятиях, индивидуальный опрос, экспертная оценка внеаудиторной самостоятельной работы | самостоятельная работа с литературными источниками, защита рефератов | зачет, дифференцированный зачет |
| -основы здорового образа жизни | экспертная оценка на практических занятиях, индивидуальный опрос, экспертная оценка внеаудиторной самостоятельной работы | самостоятельная работа с литературными источниками, защита рефератов | зачет, дифференцированный зачет |

## 

**2. Комплект оценочных средств**

**2.1. Задания для проведения дифференцированного зачета**

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (17-18 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Уровень подготовки** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| 1 | Скоростные | Бег  100 м, сек | 17-18 | 14,2 и  выше | 14,5 | 15,0 | 17,0 | 17,6 | 18,0 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  10×10 м, сек | 17-18 | 27,0 | 28,0 | 29,0 | 29,0 . | 31,0 | 33,0 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 17-18 | 240 и  выше | 220 | 200 | 200 и  выше | 180-190 | 160 |
| 4 | Выносливость | Бег 1000 м (юн.)  Бег 500 м(дев),минуты | 17-18 | 3,40 | 3,55 | 4,10 | 2,00 | 2,10 | 2,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Силовые | Подтягивание, раз | 17-18 | 12 | 10 | 8 | 18 | 15 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа, за 30 сек | 17-18 | 30 и выше | 27 | 25 | 27 | 25 | 23 |
| Подъем переворотом, раз | 17-18 | 4 | 3 | 2 |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук, раз | 17-18 | 12 | 10 | 7 | 12 | 10 | 8 |
| Комплексно-силовое упр., раз | 17-18 | 46 | 42 | 38 |  |  |  |

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (18-19 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Уровень подготовки** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| 1 | Скоростные | Бег  100 м, сек | 18-19 | 13,9 и  выше | 14,2 | 14,5 | 16,8 | 17,4 | 17,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  10×10 м, сек | 18-19 | 26,0 | 27,0 | 28,0 | 28,0 . | 30,0 | 32,0 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 18-19 | 250 и  выше | 230 | 210 | 210 и  выше | 190-200 | 170 |
| 4 | Выносливость | Бег 1000 м (юн.)  Бег 500 м(дев),минуты | 18-19 | 3,30 | 3,45 | 4,00 | 1,50 | 2,00 | 2,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Силовые | Подтягивание, раз | 18-19 | 14 | 11 | 9 | 20 | 18 | 15 |
| Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин. | 18-19 | 40 и выше | 35 | 30 | 30 | 27 | 25 |
| Подъем переворотом, раз | 18-19 | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук, раз | 18-19 | 15 | 12 | 10 | 14 | 12 | 10 |
| Комплексно-силовое упр., раз | 18-19 | 48 | 44 | 40 |  |  |  |

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (19-20 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Уровень подготовки** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| 1 | Скоростные | Бег  100 м, сек | 19-20 | 13,7 и  выше | 14,0 | 14,3 | 16,5 | 17,0 | 17,5 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  10×10 м, сек | 19-20 | 25,0 | 26,0 | 27,0 | 27,0 . | 29,0 | 31,0 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 19-20 | 260 и  выше | 240 | 220 | 220 и  выше | 200-210 | 180 |
| 4 | Выносливость | Бег 1000 м (юн.)  Бег 500 м(дев),минуты | 19-20 | 3,20 | 3,35 | 3,50 | 1,45 | 1,55 | 2,05 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Силовые | Подтягивание, раз | 19-20 | 16 | 12 | 10 | 22 | 20 | 18 |
| Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин. | 19-20 | 45 и выше | 40 | 35 | 33 | 30 | 28 |
| Подъем переворотом, раз | 1920 | 6 | 5 | 4 |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук, раз | 19-20 | 18 | 15 | 12 | 16 | 14 | 12 |
| Комплексно-силовое упр., раз | 19-20 | 52 | 48 | 44 |  |  |  |

**2.2.Контрольные тестовые задания:**

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тесты по разделу «Легкая атлетика» и «Профессионально-прикладная физическая подготовка»** | **оценка** | **результаты** | | |
| **2 курс** | **3 курс** | **4 курс** |
| 1. Бег 1000 м (мин, с) | 5 | 3,40 | 3,30 | 3,20 |
| 4 | 3,55 | 3,45 | 3,35 |
| 3 | 4,10 | 4,00 | 3,50 |
| 1. Бег 100 м (сек) | 5 | 14,2 | 13,9 | 13,7 |
| 4 | 14,5 | 14,2 | 14,0 |
| 3 | 15,0 | 14,5 | 14,3 |
| 1. Прыжок в длину с места (см) | 5 | 240 | 250 | 260 |
| 4 | 220 | 230 | 240 |
| 2 | 200 | 210 | 220 |
| 1. Прыжок в длину с разбега (см) | 5 | 420 | 440 | 460 |
| 4 | 400 | 420 | 440 |
| 3 | 380 | 400 | 420 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 10×10 м (с) | 5 | 27,0 | 26,0 | 25,0 |
| 4 | 28,0 | 27,0 | 26,0 |
| 3 | 29,0 | 28,0 | 27,0 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 12 | 14 | 16 |
| 4 | 10 | 12 | 14 |
| 3 | 8 | 10 | 12 |
| 1. Силовой тест - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 5 | 12 | 15 | 18 |
| 4 | 10 | 12 | 15 |
| 3 | 7 | 10 | 12 |
| 1. Силовой тест - подъем переворотом (кол-во раз) | 5 | 4 | 5 | 6 |
| 4 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Комплексно-силовое упражнение (кол- во раз за 1 мин) | 5 | 48 | 52 | 56 |
| 4 | 44 | 48 | 52 |
| 3 | 40 | 44 | 48 |
| 1. Прохождение полосы препятствий (мин)   (каждый год полоса усложняется на 1-2 элемента) | 5 | 1,20 | 1,20 | 1,20 |
| 4 | 1,30 | 1,30 | 1,30 |
| 3 | 1,40 | 1,40 | 1,40 |
| 1. Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин | 5 | 35 | 40 | 45 |
| 4 | 30 | 35 | 40 |
| 3 | 25 | 30 | 35 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Тесты по разделу «Волейбол»:**

-передача мяча двумя руками сверху над собой и в паре через сетку – 15-20 раз;

-прием мяча двумя руками снизу над собой и в паре через сетку - 15-20 раз;

-верхняя прямая и нижняя прямая подача через сетку по зонам задней и передней линии – по 2 подачи в каждую зону;

-нападающий удар из 4, 2 и 3 зон с набрасывания мяча – визуальная оценка выполнения технического приёма;

-блокирование в 4, 2 и 3 зонах набрасываемого мяча - визуальная оценка выполнения технического приёма;

-учебно-тренировочная игра – визуальная оценка взаимодействия партнёров на площадке в процессе игры, тактической подготовки, судейских навыков.

**Тесты по разделу «Баскетбол»:**

-техника ведения и передачи мяча в парах – визуальная оценка выполнения технического приёма;

-ведение по дуге – два шага – бросок - визуальная оценка выполнения технического приёма;

-упражнение с ведением мяча правой и левой рукой, техникой выполнения двух шагов, броском в корзину - визуальная оценка выполнения технических приёмов;

- штрафные броски – 10 бросков - % попаданий не ниже 30;

-броски с различных расстояний по дуге (7 точек) – по 3 броска с каждой точки - % попаданий не ниже 30;

-3-очковые броски – 10 бросков - % попаданий не ниже 30;

-учебно-тренировочная игра – визуальная оценка взаимодействия партнёров на площадке в процессе игры, тактической подготовки, судейских навыков.

**Тесты по разделу «Атлетическая гимнастика, гимнастика, гиревой спорт (юноши)»:**

**-**выполнение акробатической комбинации - визуальная оценка выполнения технических элементов акробатики;

-выполнение упражнения на параллельных брусьях - визуальная оценка выполнения технических элементов;

-выполнение опорного прыжка через гимнастического козла и гимнастического коня - визуальная оценка

выполнения технических элементов;

-прыжки через гимнастическую скакалку – 120-160 раз за минуту;

-выполнение упражнений на перекладине - визуальная оценка выполнения технических элементов.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тесты по разделу «Легкая атлетика» и «Профессионально-прикладная физическая подготовка»** | **оценка** | **результаты** | | |
| **2 курс** | **3 курс** | **4 курс** |
| 1.Бег 500 м (мин, с) | 5 | 2,00 | 1,50 | 1,45 |
| 4 | 2,10 | 2,00 | 1,55 |
| 3 | 2,20 | 2,10 | 2,05 |
| 2.Бег 100 м (сек) | 5 | 17,0 | 16,8 | 16,5 |
| 4 | 17,6 | 17,4 | 17,0 |
| 3 | 18,0 | 17,8 | 17,5 |
| 3.Прыжок в длину с места (см) | 5 | 200 | 210 | 220 |
| 4 | 180 | 190 | 200 |
| 2 | 160 | 170 | 180 |
| 4.Прыжок в длину с разбега (см) | 5 | 320 | 340 | 360 |
| 4 | 300 | 320 | 340 |
| 3 | 280 | 300 | 320 |
| 5.Координационный тест — челночный бег 10×10 м (с) | 5 | 29,0 | 28,0 | 27,0 |
| 4 | 31,0 | 30,0 | 29,0 |
| 3 | 33,0 | 32,0 | 31,0 |
| 6.Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (количество раз) | 5 | 18 | 20 | 22 |
| 4 | 15 | 18 | 20 |
| 3 | 12 | 15 | 17 |
| 7.Силовой тест - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (количество раз) | 5 | 12 | 14 | 16 |
| 4 | 10 | 12 | 14 |
| 3 | 8 | 10 | 12 |
| 8.Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин. | 5 | 27 | 30 | 33 |
| 4 | 25 | 27 | 30 |
| 3 | 23 | 25 | 27 |
| 9.Прыжок на гимнастической скакалке, за 1 мин. | 5 | 150 | 160 | 170 |
| 4 | 130 | 140 | 150 |
| 3 | 110 | 120 | 130 |

**Тесты по разделу «Волейбол»:**

-передача мяча двумя руками сверху над собой и в паре через сетку – 15-20 раз;

-прием мяча двумя руками снизу над собой и в паре через сетку - 15-20 раз;

-верхняя прямая и нижняя прямая подача через сетку по зонам задней и передней линии – по 2 подачи в каждую зону;

-нападающий удар из 4, 2 и 3 зон с набрасывания мяча – визуальная оценка выполнения технического приёма;

-блокирование в 4, 2 и 3 зонах набрасываемого мяча - визуальная оценка выполнения технического приёма;

-учебно-тренировочная игра – визуальная оценка взаимодействия партнёров на площадке в процессе игры, тактической подготовки, судейских навыков.

**Тесты по разделу «Баскетбол»:**

-техника ведения и передачи мяча в парах – визуальная оценка выполнения технического приёма;

-ведение по дуге – два шага – бросок - визуальная оценка выполнения технического приёма;

-упражнение с ведением мяча правой и левой рукой, техникой выполнения двух шагов, броском в корзину - визуальная оценка выполнения технических приёмов;

- штрафные броски – 10 бросков - % попаданий не ниже 30;

-броски с различных расстояний по дуге (7 точек) – по 3 броска с каждой точки - % попаданий не ниже 30;

-учебно-тренировочная игра – визуальная оценка взаимодействия партнёров на площадке в процессе игры, тактической подготовки, судейских навыков.

**Тесты по разделу «Атлетическая гимнастика, гимнастика, ритмическая гимнастика (девушки)»:**

**-**выполнение акробатической комбинации - визуальная оценка выполнения технических элементов акробатики;

-выполнение упражнения на разновысоких брусьях - визуальная оценка выполнения технических элементов;

-выполнение опорного прыжка через гимнастического козла - визуальная оценка выполнения технических элементов;

-прыжки через гимнастическую скакалку – 120-160 раз за минуту;

-выполнение упражнения на равновесие на гимнастической скамейке - визуальная оценка выполнения

технических элементов;

-выполнение и проведение комплекса ритмической гимнастики - визуальная оценка выполнения технических элементов и правильности подбора и последовательности упражнений в комплексе.

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

* Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
* Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
* Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых.
* Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
* Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
* Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
* Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
* Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
* Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
* Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
* Уметь выполнять упражнения:
* сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
* подтягивание на перекладине (юноши);
* поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
* прыжки в длину с места;
* бег 100 м;
* бег: юноши — 1000 м, девушки — 500 м (без учета времени);

**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ И ПРЕЗЕНТАЦИЙ ДЛЯ 2 КУРСОВ**

1. Методологические принципы физического воспитания.
   * сознательности и активности;
   * наглядности;
   * доступности;
   * систематичности;
   * динамичности

2. Методы физического воспитания.

* регламентированного упражнения;
* игровой;
* соревновательный;
* словесные и сенсорные

3. Общие основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.

* ознакомление, первичное заучивание;
* формирование умения;
* формирование двигательного навыка

4. Общие положения воспитательных качеств.

* воспитание силы;
* воспитание быстроты;
* воспитание выносливости;
* воспитание ловкости;
* воспитание гибкости

5.Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.

6. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

7. Специальная физическая подготовка.

8. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.

9. Структура подготовленности спортсмена.

* техническая подготовка;
* физическая подготовка;
* тактическая подготовка;
* психическая подготовка

10. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

11. Интенсивность физических нагрузок.

12. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

13. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

14. Значение мышечной релаксации.

15. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

16. Формы занятий физическими упражнениями.

17. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

18. Общая и моторная плотность занятия.

19. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

20. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

21. Формы самостоятельных занятий.

22. Содержание самостоятельных занятий (бег, аэробика, плавание,…)

23. Возрастные особенности содержания занятий.

24. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

25. Расчет часов самостоятельных занятий.

**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ И ПРЕЗЕНТАЦИЙ ДЛЯ 3 КУРСОВ**

1. Расчет часов самостоятельных занятий.
2. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
3. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
4. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
5. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
6. ЧСС у лиц разного возраста.
7. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
8. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
10. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры.
11. Раскройте содержание понятий: “Физическая культура личности”, “Физическое совершенство”, “Физическое воспитание”.
12. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Возрастные особенности развития.
13. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
14. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности
15. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, врабатывание, “Мёртвая точка”, “Второе дыхание”, утомление).
16. Раскройте понятие “Здоровый образ жизни человека”. Его составляющие, требования к организации.
17. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
18. Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие.
19. Возрастные особенности развития физических качеств.
20. Скоростные способности. Классификация, основные средства и методы развития.
21. Силовые способности. Классификация, основные средства и методы развития.
22. Гибкость. Классификация, основные средства и методы развития.
23. Ловкость. Основные средства и методы развития.
24. Выносливость. Классификация, основные средства и методы развития.
25. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка.

**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ И ПРЕЗЕНТАЦИЙ ДЛЯ 4 КУРСОВ**

1. Физическая культура в Древнем мире (часть 1)

Теория возникновения физической культуры

Развитие физической культуры на отдельных этапах истории первобытнообщинного строя

Физическая культура в странах Древнего востока

1. Физическая культура в Древнем мире (часть 2)

Развитие физической культуры в Древней Греции

Развитие физической культуры в Древнем Риме

Кризис рабовладельческого общества и упадок рабовладельческой системы физического воспитания.

1. Физическая культура в средние века

Особенности развития физической культуры в этот период

Физическое воспитание светских феодалов

Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения

1. Физическая культура в новое время. Физическая культура в первый период нового времени (с ХVII века до 1817 года)

Особенности развития физической культуры в странах Западной Европы

Развитие теоретических основ физической культуры

Причины возникновения и развития национальных систем физического воспитания в начале ХIХ века

1. Физическая культура во второй период нового времени (1871-1917 годы)

Возникновение рабочего спортивно-гимнастического движения

Развитие спорта и создание международных спортивных объединений

Развитие спортивного и скаутского движения

1. Физическая культура в новейшее время

Физическая культура и спорт в зарубежных странах в период между Первой и Второй мировыми войнами

Физическая культура и спорт в зарубежных странах после Второй мировой войны

Значение физической культуры в послевоенное время.

1. Физическая культура на территории СССР. Физическая культура народов России с ХVII века

Зарождение физической культуры в России

Физические упражнения и игры в народном быту

Вопросы физического воспитания в медицинской и педагогической литературе эпохи феодализма

1. Физическая культура в России с ХVIII века и до первой половины ХIХ века

Влияние реформ начала ХVIII века на развитие физической культуры и спорта

Введение физического воспитания в учебные заведения

Развитие педагогической и естественно научной мысли

1. Физическая культура в России со второй половины ХIХ века до начала ХХ века

Развитие идейно-теоретических и научных основ физического воспитания

Развитие спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях

Российские Олимпиады

1. Физическая культура и спорт в Советском Союзе

Становление и развитие физической культуры и сорта в СССР

Физическая культура и спорт в годы ВОВ

Работа физкультурных организаций по восстановлению здоровья

1. Развитие физической культуры и спорта в послевоенные годы

I и II Спартакиады народов СССР и их значение в послевоенные годы

Международные спортивные связи в послевоенный период

1. Развитие физической культуры и спорта в СССР

Участие советских спортсменов в международных соревнованиях

Олимпиада – 80: предпосылки, проведение, участие советской сборной

1. Современное состояние и проблемы дальнейшего развития физической культуры и спорта в России

Участие Российских спортсменов в Международных соревнованиях

Проблема развития физической культуры и спорта в России

Законодательная основа развития физической культуры в России

1. Физическая культура и спорт в России

Зимние олимпийские игры – 2014

Возрождение физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Проведение международных соревнований на территории РФ

**ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ  IV КУРСА**

1. Цели и задачи физической культуры в специальных медицинских группах.
2. Характеристика здорового образа жизни и его составляющие.
3. Методы самоконтроля функционального состояния организма.
4. Комплекс физических упражнений для восстановления работоспособности.
5. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
6. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях сердечнососудистой системы.
7. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы.
8. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях органов зрения.
9. Упражнения для повышения функционального состояния организма.
10. Основы техники бега на средние дистанции.
11. Физическая культура в профессиональной деятельности.
12. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
13. Значение физических упражнений в условиях современной жизни.
14. Строевые упражнения. Перестроения и передвижения.
15. Гимнастика: упражнение в висах и упорах.
16. Легкая атлетика: основы техники прыжка в длину.
17. Бег в сочетании с ходьбой.
18. Баскетбол. Элементы тактики нападения и защиты.
19. Волейбол. Элементы тактики нападения и защиты.
20. Комплекс производственной гимнастики.
21. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
22. Основы техники бега на короткие дистанции.
23. Основы туризма: подготовка и материально-техническое обеспечение похода.

## 2.3. Пакет экзаменатора

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА** | | |
| 1. Прием тестовых нормативов по общей и специальной физической подготовке. | | |
| **Результаты освоения**  (объекты оценки) | **Критерии оценки результата** | **Отметка о выполнении** |
| * **уметь:**   -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  **знать:**  -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  -основы здорового образа жизни | -экспертная оценка на практических занятиях, индивидуальный опрос, экспертная оценка внеаудиторной самостоятельной работы;  -индивидуальный подход в оценке выполнения зачетного норматива;  -тестирование общей и специальной физической подготовленности. | Невыполнение нормативных требований – «2» (неудовлетворительно)  Низкий уровень физической подготовленности - «3»(удовлетворительно)  Средний уровень физической подготовленности – «4» (хорошо)  Высокий уровень физической подготовленности – «5» (отлично) |
| Условия выполнения заданий (если предусмотрено) Время выполнения контрольного тестирования, количество раз – согласно программным документам.  Требования охраны труда: *инструктаж по технике безопасности*  Оборудование: спортивный инвентарь (гимнастические снаряды, тренажеры, мячи и т.д.) | | |