

**Министерство образования Московской области**

**Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
Московской области**

**«Авиационный техникум имени В.А. Казакова»**

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. Директора по УМР

ГБПОУ МО

«Авиационный техникум  
имени В.А. Казакова»

М.В.Иванова

« 14 » сентября 2020

**Комплект  
контрольно-оценочных средств  
по учебной дисциплине**

ОУД.06 Физическая культура

по специальности СПО

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

**Разработчики:**

АТ преподаватель физической культуры Чавкин В.А.

АТ преподаватель физической культуры Арефьева Н.В.

Одобрено на заседании цикловой комиссии безопасности жизни  
деятельности и физического воспитания дисциплин.

Протокол № 1 от «13» сентября 2020 .

Председатель ЦК дисциплин Н.В. Арефьева Арефьева Н.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств .....
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке .....
3. Оценка освоения учебной дисциплины .....
- 3.1 Формы и методы оценивания .....
- 3.2 Перечень вопросов и заданий для текущего контроля знаний по дисциплине .....
- 3.3 Экзаменационные вопросы и задания (вопросы к зачету) по дисциплине .....

## **1 Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО

38.02.04 Коммерция (по отраслям) следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

У 1 использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

З 1 современные технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

З 2 физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

З 3 технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно их применять в игровой и соревновательной деятельности.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

Формой аттестации по учебной дисциплине Физическая культура является промежуточная аттестация, проводимая в форме дифференцированного зачета.

## **2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

2.1 В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<p><b>Уметь:</b></p> <p>У 1. использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять</p>	<p>Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», знать характеристику основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой.</p> <p>организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p> <p>Обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья; обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний; обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек; обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни</p> <p>Демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры</p> <p>Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение</p>	<p>практические занятия;</p> <p>индивидуальные задания;</p> <p>внеаудиторная самостоятельная работа;</p> <p>выполнение контрольных тестов и зачётных нормативов.</p> <p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.</p> <p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.</p> <p>Демонстрация знаний по основным аспектам здорового образа жизни</p>

задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.	навыками ЗОЖ.	
<b>Знать:</b>		
31. современные технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью ; знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методик практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов. Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию.	Тестовые задания, выполнение и защита продукта творческой деятельности (реферата, презентации проекта) по данной теме.
32. физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;		выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.
33 технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно их применять в игровой и соревновательной деятельности.		

### 3 Оценка освоения учебной дисциплины:

#### 3.1 Формы и методы оценивания

Основной целью оценки освоения учебной дисциплины является оценка освоенных умений и усвоенных знаний.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения:

- практических занятий,
- тестирования,
- опроса

Тестирование направлено на проверку владения терминологией «Физической культуры» и конкретными знаниями умениями по дисциплине. На практических занятиях осуществляется защита представленных рефератов, а так же сдача нормативов.

Самостоятельные работы студента, является реферат, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине *Физическая культура*, направленные на формирование компетенций.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)  
Таблица 2

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
<b>Раздел 1</b> <b>Теоретические сведения</b>	<i>Устный опрос</i>	<i>3 1, 32</i> <i>ОК 8, ОК 1</i>	<i>Тест</i>	<i>3 1, 32</i> <i>ОК 6, ОК 4</i>		
<b>Раздел 2</b> <b>Лёгкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка.</b>	<i>Устный опрос</i> <i>Практическая работа №1</i> <i>Тестирование</i>	<i>У1,</i> <i>3 1, 32,</i> <i>ОК 6, ОК 8, ОК 5, ОК 2</i>				
<b>Раздел 3</b> <b>Гимнастика.</b> <b>Общая физическая</b>	<i>Устный опрос</i> <i>Практическая работа №2</i> <i>Тестирование</i>	<i>У1,</i> <i>3 1, 32,</i> <i>ОК 6, ОК 8,</i>				



<b>подготовка</b>		<i>ОК 1, ОК 7, ОК 2, ОК 4</i>				
<b>Раздел 4 Волейбол</b>			<i>Практическая работа</i> <i>Устный опрос</i>	<i>У1,</i> <i>3 1, 32,</i> <i>ОК 6, ОК 8, ОК 2, ОК 3, ОК 9</i>	<i>Диф. зачет</i>	<i>У1,</i> <i>3 1, 32, ОК 6, ОК 8, ОК 4, ОК 1</i>
<b>Раздел 5 Баскетбол</b>	<i>Устный опрос</i> <i>Практическая работа</i> <i>Тестирование</i>	<i>У1,</i> <i>3 1, 32,</i> <i>ОК 6, ОК 8, ОК 7, ОК 9</i>				
<b>Раздел 6 Лыжная подготовка</b>			<i>Практическая работа</i>	<i>У1,</i> <i>3 1, 32,</i> <i>ОК 8, ОК 6, ОК 1</i>	<i>Диф. зачет</i>	<i>У1,</i> <i>3 1, 32,</i> <i>ОК 8, ОК 6, ОК 7</i>
<b>Раздел 7 Футбол</b>	<i>Устный опрос</i> <i>Практическая работа</i> <i>Тестирование</i>	<i>У1,</i> <i>3 1, 32,</i> <i>ОК 6, ОК 8, ОК 4, ОК 2</i>				

Перечень объектов контроля и оценки. Критерии оценки

Общая физическая подготовка

Текущий контроль

Задание для зачёта

Время выполнения задания – 40 мин

Выполните спринтерский бег.

Определите и охарактеризуйте этапы спринтерского бега (устно).

1. Выполнение задания:

Организация бега на 60м, 100м.	
1	Старт.
2	Стартовый разбег.
3	Бег по дистанции.
4	Бег на финише.
Заключительный этап	
1	Финиширование.
2	Оценить качество в соответствии с нормативами.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег- 60 м	8.8	9.0	9.2	10.0	10.2	10.4

Текущий контроль

Задание для зачёта

Время выполнения задания – 40 мин

Выполните прыжок в длину с места.

1. Выполнение задания:

Организация прыжка в длину с места.	
1	Отталкивание.
2	Полёт.
3	Приземление.
Заключительный этап	
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Контрольное упражнение		оценки		
		5	4	3
Прыжки в длину с места, см	юноши	230	205–220	190 и ниже
	девушки	190	170–180	160 и ниже

Текущий контроль

Задание для зачёта

Время выполнения задания – 40 мин

Выполните: 1. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) юноши

2. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) девушки

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Контрольное упражнение (тест)	Оценка	
	юноши	девушки

	5	4	3	5	4	3
1.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5			
.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)				7,5	6,5	5,0

Текущий контроль

Задание для зачёта

Время выполнения задания – 20 мин

Выполните: Наклон вперед из положения стоя, см

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Наклон вперед из положения стоя, см	15	9–12	5	20	12–14	7

Лёгкая атлетика.

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Секундомер, рулетка

Промежуточный контроль

Задание для зачёта

Время выполнения задания – 40 мин

Текст задания: выполнить нормативы

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

№ п/п	Физические способности	Контрольный норматив	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
2.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
3.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1

Текущий контроль  
 Задание для зачёта  
 Время выполнения задания – 40 мин  
 Выполните: 6-минутный бег, м

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
6-минутный бег, м	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900

Текущий контроль  
 Задание для зачёта  
 Время выполнения задания – 40 мин  
 Выполните : Бег 3000м юноши, 2000м девушки.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр			
2.Бег 2000 м (мин, с)				11,00	13,00	б/вр

## Спортивные игры. Волейбол

Текущий контроль

Задание для зачёта

Время выполнения задания – 50 мин

Подготовка 10 минут

Выполнение 40 мин

Выполните:

- 1.«Жонглирование» волейбольным мячом двумя руками сверху (кол-во раз.)
2. «Жонглирование» волейбольным мячом двумя руками снизу (кол-во раз.)

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Виды упражнений		оценки		
		5	4	3
«Жонглирование» волейбольным мячом двумя руками сверху (кол-во раз.)	юноши	20	15	10
	девушки	15	10	8
«Жонглирование» волейбольным мячом двумя руками снизу (кол-во раз.)	Юноши	15	10	7
	девушки	12	8	5

Промежуточный контроль

Задание для зачёта

Время выполнения задания – 50 мин

Подготовка 10 минут

Выполнение 40 мин

Выполните:

- 1.Прием и передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)
- 2.Подача ( из 10 попыток)

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Виды упражнений		оценки		
		5	4	3
Прием и передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	Юноши	25	20	15
	Девушки	25	20	10
Подача из 10 попыток (кол-во раз)	Юноши	6	5	4
	Девушки	5	4	3

## Спортивные игры. Баскетбол

Текущий контроль

Задание для зачёта

Время выполнения задания – 40 мин

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Секундомер, свисток, фишки, протокол, баскетбольный мяч.

Выполните:

- 1.«Челночный» баскетбольный бег(сек.)

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Виды упражнений		оценки		
		5	4	3
«Челночный» баскетбольный бег (сек.)	юноши	6	7	8
	девушки	8	9	10

Текущий контроль

Задание для зачёта

Время выполнения задания – 40 мин

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Секундомер, свисток, фишки, протокол, баскетбольный мяч.

Выполните: контрольный норматив:

1. Передача баскетбольного мяча в парах от груди (кол-во раз) за 30 сек.

2. Передача баскетбольного мяча в парах от груди с отскоком от пола одним мячом (кол-во раз) за 30 сек.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Контрольный норматив	Оценка	5	4	3
Передача баскетбольного мяча в парах от груди (кол-во раз) за 30 сек.	юноши	30	35	40
	девушки	25	30	35
Передача баскетбольного мяча в парах от груди с отскоком от пола одним мячом (кол-во раз) за 30 сек.	юноши	27	32	40
	Девушки	25	30	38

Промежуточный контроль

Задание для зачёта

Время выполнения задания – 40 мин

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:  
Секундомер, свисток, фишки, протокол, баскетбольный мяч.

Текст задания: выполнить норматив по баскетболу

Выполните контрольный норматив:

1. Бросок мяча в корзину (10 попыток, кол-во. раз)

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Контрольный норматив	Оценка		
	5	4	3
Бросок мяча в корзину (10 попыток, кол-во. раз)	5	4	3
	6	5	3-4

Текущий контроль

Задание для зачёта

Время выполнения задания – 40 мин

Выполните:

1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) юноши

2. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) девушки

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8			
2. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)				20	10	5

Лыжная подготовка

Промежуточный контроль.

Задание для зачёта

Время выполнения задания – 40 мин

Выполните :1. Бег на лыжах 3 км (мин, с)

2. Бег на лыжах 5 км(мин.с)

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
	юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег на лыжах 3 км (мин, с)				19,00	21,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км(мин,с)	25,50	27,20	б/вр			

Спортивные игры. Футбол

Промежуточный контроль.

Задание для зачёта

Время выполнения задания – 40 мин

1) Передачи мяча.

Выполнение передач мяча в парах за 1 минуту (расстояние между игроками 10 метров).

Критерии оценки:

А) Правильность выполнения передач.

2) Комбинированная эстафета.

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) за потерю мяча снимается 1 балл;

В) Упражнение считается законченным, если участник обвел все фишки, нанес удары по воротам из зоны удара и пересек финишную линию. Время определяется с точностью до 0,01 сек.

3) Удары по воротам.

Выполняются удары по воротам с расстояния 10 метров.

Критерии оценки:

А) Попадание в ворота.

№ п/п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передачи мяча за 1 мин.	-	-	-	47	43	35
2	Комбинированная эстафета на время	-	-	-	40	35	30
2	Удары по воротам (кол-во попаданий) из 5 раз	-	-	-	5	4	3

### 3.2 Перечень вопросов и заданий для текущего контроля знаний по дисциплине

#### Физическая культура

Текст задания:

#### 1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

#### 2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

#### 3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;



- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

**4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...**

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**5. Главной причиной нарушения осанки является...**

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**7. Под силой как физическим качеством понимается:**

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

**8. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

**9. Выносливость человека не зависит от...**

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

**10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?**

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

**11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

**12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузки является:**

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

**13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:**

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

в) повышена температура тела.

**14. Для воспитания быстроты используются:**

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

**15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:**

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;  
г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

**16. Отметьте, что определяет техника безопасности:**

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**17. Отметьте, что такое адаптация:**

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

**18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:**

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 - 85 ударов в минуту;
- г) 50 - 70 ударов в минуту.

**19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:**

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

**20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:**

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

**21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:**

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

**22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:**

- а) осанка;

- б) рост;
- в) движение.

**23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:**

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

**24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:**

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

**25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:**

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

#### ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

1. г	2. б	3. а
4. а	5. б	6. г
7. а	8. в	9. б
10. г	11. а	12. г
13. б	14. а	15. б
16. а	17. б	18. а
19. в	20. в	21. г
22. б	23. б	24. б
25. б		

## Дополнительная тематика практических занятий для самостоятельного освоения

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
2. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
3. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
5. Основные положения методики закаливания.
6. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
7. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
8. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общеподготовительной подготовки за период обучения.
9. Ведение личного дневника самоконтроля.
10. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
11. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профиограммы будущего специалиста.
12. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста

## Приложение 2

**Написание рефератов (тема по выбору)**

*Проверяемые результаты обучения: 31,32,33*

Критерии оценок:

1. **"Отлично"** ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
2. **"Хорошо"** ставится, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
3. **"Удовлетворительно"** ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

## Темы рефератов<sup>1</sup>

- 1 Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
- 2 Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
- 3 Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
- 4 Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
- 5 Индивидуальные занятия преподавателя с каждым студентом (демонстрация индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Объем рефератов — 3-5 машинописных страниц.

<sup>1</sup>Тематика рефератов для студентов основного, подготовительного и специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего и итогового контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Оценка	Критерии оценки	
Отлично	90 ÷ 100	глубокие познания в освоенном материале
Хорошо	80 ÷ 89	материал освоен полностью без существенных ошибок
Удовлетворительно	70 ÷ 79	материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях
Неудовлетворительно	менее 70	материал не освоен, знания ниже базового уровня

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	Вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

«5» ставится:

1. Работы выполнена в полном объеме (90-100%)
2. Выявляются знания по физической культуре
3. Учащиеся знает и может:
  - рассказать про технику безопасности на занятиях физической культуры; на занятиях Л/А, спорт играми, лыжной подготовки
  - соблюдает технику безопасности,
  - выполнять технически правильно изученные упражнения
  - укладывается в норматив 5(отлично)

«4» ставится:

1. Работа выполнена не в полном объеме (70%-89%)
2. Выявляются не совсем полные знания по физической культуре
3. Учащиеся знает и может:
  - рассказать про технику безопасности на занятиях физической культуры; на занятиях Л/А, спорт играми, лыжной подготовки
  - соблюдает технику безопасности
  - выполнять не все изученные упражнения технически правильно,
  - укладывается в норматив 4(хорошо)

«3» ставится:

1. Работа выполнена не в полном объеме (30%-69%)

2. Выявляются не совсем полные знания по физической культуре.

3. Учащийся знает и может:

-рассказать про технику безопасности на занятиях физической культуры; на занятиях Л/А, спорт играми, лыжной подготовки

-не всегда соблюдает технику безопасности

-воспроизвести содержание упражнений, допустив технические ошибки

-укладывается в норматив 3(удовлетворительно)

«2» ставится

1.Работа выполнена не в полном объеме (0-29%)

2. Выявляются не совсем полные знания по физической культуре

3. Учащийся знает и может:

-слабо знает технику безопасности на занятиях физической культуре

-не соблюдает технику безопасности на занятиях

-допускает большое количество технических ошибок

-не укладывается в норматив, оценка 2(неуд)

**Лист согласования**

**Дополнения и изменения к комплекту КОС на учебный год**

Дополнения и изменения к комплекту КОС на \_\_\_\_\_ учебный год по дисциплине \_\_\_\_\_

В комплект КОС внесены следующие изменения:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании ЦК

\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_).

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /