

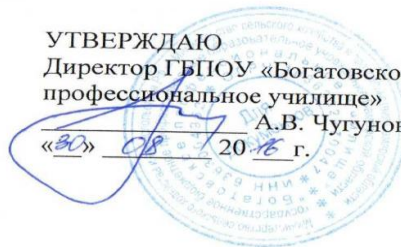
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«БОГАТОВСКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ»

РАССМОТРЕНО

на заседании
методической комиссии
Мельникова В.М.
«30» 08 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «Богатовское
профессиональное училище»
А.В. Чугунов

«30» 08 2016 г.



Комплект контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине ОУД.05 Физическая культура
общеобразовательного цикла
подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии:
35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства

Комплект контрольно оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Богатовское профессиональное училище»

Разработчик: преподаватель дисциплины Попов Дмитрий Валериевич

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке	6
3. Оценка освоения дисциплины	12
3.1. Формы и методы оценивания	12
3.2. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам	12
3.3. Типовые задания для оценки освоения дисциплины	16
3.3.1. Задания в форме самостоятельной работы	16
3.3.2. Выполнение практических работ для освоения знаний и умений	18
3.3.3. Задание в виде контрольной работы	21
3.3.4. Дифференцированный зачет	29

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по профессии СПО следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию:

уметь:

- У1. обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;
- У2. организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;
- У3. определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;
- У4. использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;
- У5. использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования;
- У6. составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности;
- У7. технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;
- У8. разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др;
- У9. оказывать первую помощь при травмах и обморожениях;
- У10. выполнять технику игровых элементов на оценку;
- У 11. оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации;
- У 12. выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса;
- У 13. оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- У 14. составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;
- У15. осуществлять контроль за состоянием здоровья;
- У16. составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;
- У17. осуществлять самоконтроль;
- У18. осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);

- У19. оказать первую медицинскую помощь при травмах;
- У20. осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);
- У21. оказывать первую медицинскую помощь при травмах.
- У22. грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.

знать:

- 31. современного состояния физической культуры и спорта;
- 32. оздоровительные системы физического воспитания.
- 33. формы и содержания физических упражнений;
- 34. основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены;
- 35. требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;
- 36. применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;
- 37. методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;
- 38. правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом;
- 39. правил соревнований по избранному игровому виду спорта;
- 310. техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне;
- 311. средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;
- 312. грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.
- 313. средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой;
- 314. техники безопасности при занятии спортивной аэробикой;
- ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;
- ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;
- ОК4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;
- ОК5. Использовать информационнокоммуникационные технологии в профессиональной деятельности;
- ОК6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с

коллегами, руководством, потребителями;
 ОК7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий;
 ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;
 ОК9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Формой аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачет**.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

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	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Уметь:		
У1. обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;	Демонстрация умения обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У2. организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;	Демонстрация умения организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У3. определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;	Демонстрация умения определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У4. использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при	Демонстрация умения использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы,

занятиях различными видами двигательной активности;	занятиях различными видами двигательной активности;	тестирование
У5. использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования;	Демонстрация умения использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У6. составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности;	Демонстрация умения составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У7. технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;	Демонстрация умения технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У8. разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др;	Демонстрация умения разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У9. оказывать первую помощь при травмах и обморожениях;	Демонстрация умения оказывать первую помощь при травмах и обморожениях;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У10. выполнять технику игровых элементов на оценку;	Демонстрация умения выполнять технику игровых элементов на оценку;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование

У 11. оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации;	Демонстрация умения оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У 12. выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса;	Демонстрация умения выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У 13. оказывать доврачебную помощь пострадавшему;	Демонстрация умения оказывать доврачебную помощь пострадавшему;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У 14. составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;	Демонстрация умения составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У15. осуществлять контроль за состоянием здоровья;	Демонстрация умения осуществлять контроль за состоянием здоровья;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У16. составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;	Демонстрация умения составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У17. осуществлять самоконтроль;	Демонстрация умения осуществлять самоконтроль;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У18. осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);	Демонстрация умения осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование

У19. оказать первую медицинскую помощь при травмах;	Демонстрация умения оказать первую медицинскую помощь при травмах;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У20. осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);	Демонстрация умения осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У21. оказывать первую медицинскую помощь при травмах.	Демонстрация умения оказывать первую медицинскую помощь при травмах.	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
У22. грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	Демонстрация умения грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
знать		
З1. современного состояния физической культуры и спорта;	Демонстрация знания современного состояния физической культуры и спорта;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
З2. оздоровительные системы физического воспитания.	Демонстрация знания оздоровительной системы физического воспитания.	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
З3. формы и содержания физических упражнений;	Демонстрация знания формы и содержания физических упражнений;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
З4. основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены;	Демонстрация знания основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
З5. требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим	Демонстрация знания требования, которые предъявляет профессиональная	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы,

возможностям, здоровью и физической подготовленности;	деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;	тестирование
36. применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;	Демонстрация знания применения методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
37. методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;	Демонстрация знания методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
38. правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом;	Демонстрация знания правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
39. правил соревнований по избранному игровому виду спорта;	Демонстрация знания правил соревнований по избранному игровому виду спорта;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
310. техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне;	Демонстрация знания техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
311. средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;	Демонстрация знания средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
312. грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	Демонстрация знания грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
313. средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой;	Демонстрация знания средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы,

		тестирование
314. техники безопасности при занятии спортивной аэробикой;	Демонстрация знания техники безопасности при занятии спортивной аэробикой;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

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

3.2. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам

Результаты обучения (основные умения) Элемент учебной дисциплины	Форма и методы контроля					
	текущего контроля		Рубежный контроль		промежуточной аттестации	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Тема 1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<i>Практическая работа</i> <i>Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9, У 1, З 1-2	Самостоятельные работы по темам №1	ОК 1-9, У 1, З 1-2	Сдача нормативов	ОК 1-9, У 1, З 1-2
Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<i>Практическая работа</i> <i>Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9, У 2, З 2-4	Самостоятельные работы по темам №2	ОК 1-9, У 2, З 2-4	Сдача нормативов	ОК 1-9, У 2, З 2-4
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<i>Самостоятельная работа</i> <i>Практическая работа</i>	ОК 1-9, У 2, З 3-4	Самостоятельные работы по темам №3	ОК 1-9, У 2, З 3-4	Сдача нормативов	ОК 1-9, У 2, З 3-4
Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	<i>Практическая работа</i> <i>Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9	Самостоятельные работы по темам №4	ОК 1-9	Сдача нормативов	ОК 1-9

Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9, У 3, 3 5	Самостоятельные работы по темам №5	ОК 1-9, У 3, 3 5	Сдача нормативов	ОК 1-9, У 3, 3 5
Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9, У 2, 3 2-4	Фронтальный опрос	ОК 1-9, У 2, 3 2-4	Сдача нормативов	ОК 1-9, У 2, 3 2-4
Учебно - методическая работа.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9, 3 3, 3 6	Фронтальный опрос	ОК 1-9, 3 3, 3 6	Сдача нормативов	ОК 1-9, 3 3, 3 6
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9, У 7	Практические работы №1-21 Самостоятельные работы по темам №6-15	ОК 1-9, У 7	Сдача нормативов	ОК 1-9, У 7
Тема 2. Лыжная подготовка.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9, У 8-9, 3 8	Практические работы №22-29 Самостоятельные работы по темам №16-21	ОК 1-9, У 8-9, 3 8	Сдача нормативов	ОК 1-9, У 8-9, 3 8
Тема 3. Гимнастика.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9	Практические работы №30-42 Самостоятельные	ОК 1-9	Сдача нормативов	ОК 1-9

			работы по темам №22-25			
Тема 4. Спортивные игры.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9, У 10-11, З 9	Практические работы №43-72 Самостоятельные работы по темам №26-37	ОК 1-9, У 10-11, З 9	Сдача нормативов	ОК 1-9, У 10-11, З 9
Тема 5. Виды спорта по выбору	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9, У 14	Практические работы №73-85	ОК 1-9, У 14	Сдача нормативов	ОК 1-9, У 14
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9, У 20 З 11-13	Практические работы №73-76	ОК 1-9, У 20 З 11-13	Сдача нормативов	ОК 1-9, У 20 З 11-13
Тема 5.2. Дыхательная гимнастика.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9, У 16-17, З 14	Практические работы №77-79	ОК 1-9, У 16-17, З 14	Сдача нормативов	ОК 1-9, У 16-17, З 14
Тема 5.3. Спортивная аэробика.	<i>Практическая работа Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9, У 20-21	Практические работы №80-85	ОК 1-9, У 20-21	Сдача нормативов	ОК 1-9, У 20-21
Внеаудиторная самостоятельная работа	<i>Самостоятельная работа</i>	ОК 1-9, У 20-21	Самостоятельные работы по темам №1-37	ОК 1-9, У 20-21		ОК 1-9, У 20-21
Дисциплина в целом	<i>Дифференцированный зачет</i>				<i>Дифференцированный зачет</i>	ОК 1-9 У 1-22, З 1-14

3.3. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины.

Типовые задания для оценки умений

(У1,У2,У3,У4,У5,У6,У7,У8,У9,У10,У11,У12,У13,У14,У15,У16,У17,У18,У19,У20,У21,У22) и знаний (З1,З2,З3,З4,З5,З6,З7,З8,З9,З10,З11,З12,З13,З14).

3.3.1. Задания в форме самостоятельной работы.

Тема 1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

Самостоятельная работа №1 Сбор информации о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (Реферат)

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Самостоятельная работа №2 Современное состояние здоровья молодежи. (Реферат)

Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная работа № 3 Основные принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены. (Реферат)

Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.

Самостоятельная работа №4 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. (Реферат)

Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

№5 Оказание первой медицинской помощи при травмах. (Реферат)

Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Самостоятельная работа №6 Развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельная работа №7 Бег с ускорением.

Самостоятельная работа №8 Закрепление бега по прямой с различной скоростью.

Самостоятельная работа №10 Закрепление навыков бега.

Самостоятельная работа №11 Равномерный бег 2000 м.

Самостоятельная работа №12 Закрепление челночного бега.

Самостоятельная работа №13 Закрепление техники старта.

Самостоятельная работа №14 Техника стартового разбега.

Самостоятельная работа №15 Техника финиширования.

Тема 2. Лыжная подготовка.

Самостоятельная работа №16 Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.

Самостоятельная работа №17 Закрепление бесшажного хода

Самостоятельная работа №18 Закрепление одновременного одношажного хода.

Самостоятельная работа №19 Закрепление конькового хода.

Самостоятельная работа №20 Закрепление попеременного четырехшажного хода

Самостоятельная работа №21 Закрепление перехода с попеременных ходов на одновременные.

Тема 3. Гимнастика.

Самостоятельная работа №22 Закрепление общеразвивающих упражнений.

Самостоятельная работа №23 Закрепление упражнений для коррекции нарушений осанки.

Самостоятельная работа №24 Упражнения на развитие гибкости.

Самостоятельная работа №25 Упражнения на развитие силы.

Тема 4.1 Баскетбол.

Самостоятельная работа №26 Обучение ловле и передаче баскетбольного мяча.

Самостоятельная работа №27 Закрепление бросков мяча с различных положений.

Самостоятельная работа №28 Закрепление овладения мячом.

Самостоятельная работа №29 Закрепление техники защиты - перехвата.

Тема 4.2 Волейбол.

Самостоятельная работа №30 Закрепление исходных положений, стоек, перемещений.

Самостоятельная работа №31 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками.

Самостоятельная работа №32 Закрепление приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.

Самостоятельная работа №33 Закрепление приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование.

Тема 4.4. Футбол.

Самостоятельная работа №34 Закрепление удара полетящему мячу средней частью подъема ноги.

Самостоятельная работа №35 Закрепление остановки мяча ногой.

Самостоятельная работа №36 Закрепление отбора мяча.

Самостоятельная работа №37 Закрепление обманных движений.

3.3.2. Выполнение практических работ для освоения знаний и умений.

Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	№1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров. №2 Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров. №3 Эстафетный бег 4x100, 4x400 м. №4 Бег по прямой с различной скоростью. №5 Равномерный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши. №6 Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши. №7 Координационный тест – челночный бег 3x10 м. №8 Техника старта. №9 Техника стартового разбега. №10 Техника финиширования. №11 Оценка техники старта, стартового разбега, финиширования. №12 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». №13 Прыжки в высоту способом «прогнувшись». №14 Прыжки в высоту способом «перешагивание». №15 Прыжки в высоту способом «ножницы». №16 Контроль прыжков с разбега способами: «прогнувшись», «согнув ноги», «перешагивание». №17 Прыжок в длину с места толчком с двух ног. №18 Перекидной прыжок. №19 Оценка техники перекидного прыжка. №20 Техника метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши). №21 Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).
Тема 2.Лыжная подготовка.	№22 Техника безопасности. Передвижение переменным двухшажным ходом. №23 Передвижение одновременным бесшажным ходом. №24 Передвижение одновременным одношажным ходом. №25 Передвижение коньковым ходом. №26 Передвижение попеременным четырехшажным ходом. №27 Переход с попеременных ходов на одновременные. №28 Бег на лыжах на дистанцию 3000

	метров. №29 Бег на лыжах на дистанцию 5000 метров.
Тема 3. Гимнастика.	№30 Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. №31 Упражнения с гантелями. №32 Упражнения с мячом, обручем (девушки). №33 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. №34 Упражнения для коррекции нарушений осанки. №35 Упражнения на внимание, висы и упоры. №36 Упражнений у гимнастической стенки. №37 Упражнения для коррекции зрения. №38 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. №39 Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине. №40 Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине. №41 Сгибание и разгибание рук на брусьях. №42 Поднимание ног в висе до касания перекладины.
Тема 4.1 Баскетбол.	№43 Техника безопасности. Ловля и передача мяча. №44 Ведение, броски мяча в корзину (с места). №45 Ведение, броски мяча в корзину (в движении, в прыжке). №46 Приемы овладения мячом,- вырывание и выбивание. №47 Техника безопасности. Прием техники защиты — перехват. №48 Техника накрывания. №49 Тактика нападения. №50 Тактика защиты.
Тема 4.2 Волейбол.	№51 Техника безопасности. Исходное положение, стойки, перемещения. №52 Техника передачи, подачи. №53 Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. №54 Техника безопасности. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. №55 Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование. №56 Тактика нападения, тактика защиты.
Тема 4.3 Ручной мяч.	№57 Техника безопасности. Передача и

	<p>ловля мяча в тройках.</p> <p>№58 Передача и ловля мяча с откосом от площадки.</p> <p>№59 Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику.</p> <p>№60 Перехваты мяча.</p> <p>№61 Техника безопасности. Выбивание или отбор мяча.</p> <p>№62 Тактика игры. Скрестное перемещение.</p> <p>№63 Подстраховка защитника, щита.</p> <p>№64 Нападение. Контратака.</p>
Тема 4.4. Футбол.	<p>№65 Техника безопасности. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.</p> <p>№66 Удары головой на месте и в прыжке.</p> <p>№67 Остановка мяча ногой.</p> <p>№68 Техника безопасности. Остановка мяча грудью.</p> <p>№69 Отбор мяча.</p> <p>№70 Обманные движения.</p> <p>№71 Техника игры вратаря.</p> <p>№72 Тактика нападения, тактика защиты.</p>
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	<p>№73 Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки с эспандерами.</p> <p>№74 Круговой метод тренировки амортизаторами из резины.</p> <p>№75 Круговой метод тренировки гантелями.</p> <p>№76 Круговой метод тренировки гирей, штангой.</p>
Тема 5.2. Дыхательная гимнастика.	<p>№77 Техника безопасности. Дыхательные упражнения йогов.</p> <p>№78 Методика дыхательной гимнастики Лобановой- Поповой.</p> <p>№79 Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой, метод Бутейко.</p>
Тема 5.3. Спортивная аэробика.	<p>№80 Техника безопасности. Подскоки, амплитудные махи ногами</p> <p>№81 Упражнения для мышц живота</p> <p>№82 Отжимание в упоре лежа (четырёхкратное исполнение подряд).</p> <p>№83 Техника безопасности. Кувырки вперед и назад.</p> <p>№84 Падение в упор лежа.</p> <p>№85 Перевороты вперед, назад, в сторону. Подъем разгибом с лопаток, шпагаты.</p>

3.3.3. ЗАДАНИЕ В ВИДЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ Вариант №1

Текст задания

Выполнить тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
 1. *Способность выполнять координационно - сложные двигательные действия называется:*
 - а. ловкостью
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
 2. *Плоскостопие приводит к:*
 - а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
 3. *Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:*
 - а. трех игроков
 - б. четырех игроков
 - в. пяти игроков
 4. *При переломе плеча шиной фиксируют:*
 - а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
 5. *К спортивным играм относится:*
 - а. гандбол
 - б. лапта
 - в. салочки
 6. *Динамическая сила необходима при:*
 - а. толкании ядра
 - б. гимнастике
 - в. беге
 7. *Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:*
 - а. 5 м
 - б. 7 м
 - в. 6,25 м
 8. *Наиболее опасным для жизни является перелом.*
 - а. открытый
 - б. закрытый с вывихом
 - в. закрытый
 9. *Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:*
 - а. пятнадцати дней
 - б. десяти дней
 - в. пяти дней
 10. *Основным строительным материалом для клеток организма являются:*
 - а. углеводы
 - б. жиры
 - в. белки
 11. *Страной - родоначальницей Олимпийских игр является:*
 - а. Древний Египет
 - б. Древний Рим

- в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- стрельба
 - баскетбол
 - бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- керлинге
 - художественной гимнастике
 - спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
- артериальное
 - венозное
 - капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- хоккей с мячом
 - сноуборд
 - керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- сердца, легких
 - памяти
 - зрение
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- плавание
 - бег в мешках
 - баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- засчитывается
 - не засчитывается
 - засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- гимнастика
 - керлинг
 - бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в:
- ваттах
 - калориях
 - углеводах

Вариант №2

Текст задания

Выполнить тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
 - Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
- быстротой
 - гибкостью
 - силовой выносливостью
2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- сердца, легких

- б. памяти
 - в. зрения
3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
- а. мяч засчитан
 - б. мяч не засчитан
 - в. переподача мяча
4. При переломе голени шину фиксируют на:
- а. голеностопе, коленном суставе
 - б. бедре, стопе, голени
 - в. голени
5. К подвижным играм относятся:
- а. плавание
 - б. бег в мешках
 - в. баскетбол
6. Скоростная выносливость необходима занятиях:
- а. боксом
 - б. стайерским бегом
 - в. баскетболом
7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
 - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
 - в. поместить пострадавшего в холод
8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
- а. Лейк - Плесиде
 - б. Солт – Лейк - Сити
 - в. Пекине
9. В однодневном походе дети 16 - 17 лет должны пройти не более:
- а. 30 км
 - б. 20км
 - в. 12 км
10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
 - б. калориях
 - в. углеводах
11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
- а. 776 г.до н.э.
 - б. 876 г..до н.э.
 - в. 976 г. до н.э.
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут
 - б. конь
 - в. кольцо
14. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям

- б. капиллярам
 - в. венам
16. *Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:*
- а. Хуан Антонио Самаранчу
 - б. Пьеру Де Кубертену
 - в. Зевсу
17. *ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:*
- а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
18. *Длина круговой беговой дорожки составляет:*
- а. 400 м
 - б. 600 м
 - в. 300 м
19. *Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:*
- а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г
20. *Высота сетки в мужском волейболе составляет:*
- а. 243 см
 - б. 220 см
 - в. 263 см

Вариант №3

Текст задания

Выполнить тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
 2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. *Под физической культурой понимается:*
 - а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений
 2. *ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:*
 - а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
 3. *Олимпийский флаг имеет..... Цвет.*
 - а. красный
 - б. синий
 - в. белый
 4. *Следует прекратить прием пищи за до тренировки.*
 - а. за 4 часа
 - б. за 30 мин
 - в. за 2 часа
 5. *Размер баскетбольной площадки составляет:*
 - а. 20 x 12 м
 - б. 28 x 15 м
 - в. 26 x 14 м
 6. *Длина круговой беговой дорожки составляет:*
 - а. 400 м
 - б. 600 м

- в. 300 м
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 м
 - б. 220 м
 - в. 263 м
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.
- а. 1960 г
 - б. 1980 г
 - в. 1970 г
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей.
- а. 22
 - б. 5
 - в. 30
11. В баскетболе играют периодов и минут.
- а. 2x15 мин
 - б. 4x10 мин
 - в. 3x30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
- а. 3-5 дней
 - б. 5-7 дней
 - в. 15-20 дней
13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.
- а. нарушает
 - б. стимулирует
 - в. ускоряет
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
- а. затылком, ягодицами, пятками
 - б. затылком, спиной, пятками
 - в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
- а. двойной длине стадиона
 - б. 200 м
 - в. одной стадии
16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
 - б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
 - в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
- а. беге на 100 м
 - б. беге на 1000 м
 - в. в хоккее
18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
 - б. зеленый, черный, красный, синий, желтый

- в. синий, черный, красный, желтый, зеленый
19. Вес баскетбольного мяча составляет:
- 500 - 600 г
 - 100 - 200 г
 - 900 - 950 г
20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
- звучит свисток, игра останавливается
 - игра продолжается
 - игрок удаляется

Вариант №4

Текст задания

Выполнить тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
 - Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. *Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:*
- быстрота
 - гибкость
 - силовая выносливость
2. *Снижения нагрузок на стопу ведет к:*
- сколиозу
 - головной боли
 - плоскостопию
3. *При переломе предплечья фиксируется:*
- локтевой, лучезапястный сустав
 - плечевой, локтевой сустав
 - лучезапястный, плечевой сустав
4. *Быстрота необходима при:*
- рывке штанги
 - спринтерском беге
 - гимнастике
5. *При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:*
- наложить шину
 - наложить шину и повязку
 - наложить повязку
6. *Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:*
- спринтерский бег
 - стайерский бег
 - плавание
7. *В спортивной гимнастике применяется:*
- булава
 - скакалка
 - кольцо
8. *ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:*
- от 40 до 80 уд\мин
 - от 90 до 100 уд\мин
 - от 30 до 70 уд\мин
9. *Темный цвет крови бывает при кровотоке.*
- артериальном
 - венозном

- в. капиллярном
10. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
11. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
12. Динамическая сила необходима при:
- а. беге
 - б. толкании ядра
 - в. гимнастике
13. Наиболее опасным для жизни переломом является... ..перелом.
- а. закрытый
 - б. открытый
 - в. закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. белки
 - б. жиры
 - в. углеводы
15. Мужчины не принимают участие в:
- а. спортивной гимнастике
 - б. керлинге
 - в. художественной гимнастике
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения
17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
- а. быстрота
 - б. гибкость
 - в. силовая выносливость
18. Скоростная выносливость необходима в:
- а. боксе
 - б. стайерском беге
 - в. баскетболе
19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:
- а. батут
 - б. конь
 - в. Перекладина

Ответы на тестовое задание:

Вариант №1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	а	в	б	в	в	в	а	б	в
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
в	б	б	а	а	в	б	в	а	б

Вариант №2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
в	а	а	б	б	б	б		в	б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
в	б	б	б	в	б	а	а	б	а

Вариант №3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
б	а	в	в	б	а	б	а	б	а
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
б	б	а	в	в	в	а	в	а	б

Вариант №4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
б	в	а	б	а	а	в	а	б	б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
б	б	б	а	в	а	в	б	б	б

Критерии оценок:

«5» - 80-100 %

«4» - 70-75 %

«3» - 50-65 %

«2» - меньше 50 %

3.3.4. ЗАДАНИЕ В ВИДЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА.

Оценка уровня для дифференцированного зачета по учебной дисциплине физическая культура.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5	Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8	Координационный тест — челночный бег 3 и 10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики(из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6	Координационный тест — челночный бег 3 × 10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики(из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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

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 МК

« _____ » _____ 20 _____ г. (протокол № _____).

Председатель МК _____ / _____ /