

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

Рассмотрена и утверждена на заседании
Педагогического совета протокол от «01»
сентября 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ «СККИТ»
Я.Е. Газарова
«01» сентября 2015 г.



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**13.01.10 ЭЛЕКТРОМОНТЕР ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ
ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ (ПО ОТРАСЛЯМ)**

2015

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 N 06-259), Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) от 02.08.2013 № 802 по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям); укрупненная группа специальности 13.00.00 Электро-и теплоэнергетика.

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Северо-Кавказский колледж инновационных технологий»

Разработчики: Флорич К.П., преподаватель ЧПОУ «СККИТ»

Рекомендована Педагогическим советом № 01 от «___» _____ 201__ г.

Рецензент: Баева И.Н., проректор по научной работе и ДПО ЧОУ ВО «Ессентукский институт управления, бизнеса и права», кандидат экономических наук

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	___4___
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	___7___
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	___11___
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	___14___
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	___16___

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗКУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям); квалификация Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный цикл, базовые дисциплины (БД.08.).

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цели дисциплины:

- направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда-формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье;
- освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;
- овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;
- знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья;
- овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых

социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Для очной формы обучения:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 257 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;

самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очная форма)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	257
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические работы	171
Самостоятельная работа студента (всего)	86
в том числе:	
подготовка к практическим занятиям	43
письменный ответ на вопросы	43
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов очная форма обучения	Уровень освоения
1	2	3	5
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	28	1
	Практическая работа: Гимнастика. Спортивные игры (по выбору).		2
	Самостоятельная работа студентов: Работа с конспектами и дополнительными источниками при подготовке к практическому занятию, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др	14	3
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала: Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	28	1
	Практическая работа: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		2
	Самостоятельная работа студентов: Работа с конспектами и дополнительными источниками при подготовке к практическому занятию	14	3
Тема 2	Содержание учебного материала:	28	1

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств		
	Практическая работа: Гимнастика. Спортивные игры (по выбору).		2
	Самостоятельная работа студентов: Работа с конспектами и дополнительными источниками при подготовке к практическому занятию	14	3
Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала: Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	28	1
	Практическая работа: Гимнастика. Легкая атлетика. Спортивные игры (по выбору).		2
	Самостоятельная работа студентов: Работа с конспектами и дополнительными источниками при подготовке к практическому занятию	14	3
Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала: Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	29	1
	Практическая работа: Спортивные игры (по выбору). Кроссовая подготовка. Гимнастика.		2
	Самостоятельная работа студентов: Работа с конспектами и дополнительными источниками при подготовке к практическому занятию	16	3
Тема 5. Физическая культура в профессиональной	Содержание учебного материала: Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	30	1

деятельности специалиста	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Практическая работа: Гимнастика. Спортивные игры (по выбору). Кроссовая подготовка.		2
	Самостоятельная работа студентов: Работа с конспектами и дополнительными источниками при подготовке к практическому занятию	14	3
	Итого	175	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы; читального зала с выходом в Интернет.

Оборудование учебного кабинета: рабочее место преподавателя; рабочие места по количеству обучающихся; доска.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- 1.Коврик мат синий.
- 2.коврик мат серый.
- 3.Экспандер грудной.
- 4.Набор мячей для настольного тенниса.
- 5.Ракетка для настольного тенниса.
6. Экспандер универсальный.
- 7.Экспандер пружинный.
- 8.Экспандер универсальный А – 912.
- 9.Мяч гимнастический с насосом 65 см.
- 10.Мяч гимнастический с насосом 55 см.
- 11.Мяч волейбольный.
- 12.Скакалка.
- 13.Футболки унисекс.
- 14.Футболка мужская.
- 15.Коврик мат синий.
- 16.Футболка мужская чёрная.
- 17.Бадминтон 2 ракетки в сетке.
- 18.Обруч.
- 19.Обруч металл.
- 20.Насос для мяча.

Технические средства обучения: компьютер, проектор, экран (стационарные или переносные).

3.2. Требования к педагогическим кадрам по реализации рабочей программы по специальности должны обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (модуля). Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профессиональных организациях не реже 1 раза в 3 лет.

3.3. Требования к учебно-методической документации по дисциплине.

Учебно-методическая документация по дисциплине «Физическая культура» включает: лекции; практические работы, тематика по докладам, тестовые задания, перечень вопросов к текущей и промежуточной аттестации.

3.4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- 1.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф.

- образования/ А.А. Бишаева.— 7-е изд., стер.—Издательский центр «Академия», 2014.— 304 с.
- 2.Катранов А.Г. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ А.Г. Катранов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 464 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777>.— ЭБС «IPRbooks».
- 3.Пагиев В.Б. Физическая культура: учебное пособие. В.Б. Пагиев. Пятигорск: Рекламно – информационное агентство на КМВ, 2012. – 96с.
- 4.Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— «IPRbooks».

Дополнительная литература:

- 1.Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>.— ЭБС «IPRbooks»
- 2.Виноградов П.А. Физическая культура и спорт трудящихся [Электронный ресурс]: научно-методические, социологические и организационные аспекты/ Виноградов П.А., Окуньков Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2015.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57671>.— ЭБС «IPRbooks».
- 3.Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие./ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246>.— ЭБС «IPRbooks».
- 4.Марченко А.Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Марченко А.Л.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 193 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22301>.— ЭБС «IPRbooks».
- 5.Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чертов Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012.— 118 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180>.— ЭБС «IPRbooks».

Интернет-ресурсы:

- 1.Концепция модернизации физического воспитания и оздоровления учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности: www.spbniifk.ru/conception.Dok
- 2.Концепция оздоровления учащихся в процессе использования инновационных технологий физического воспитания: lib.Sportedu.ru/press/fkvot/2010№2/p24-26/htm
- 3.Концепция личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: www.mirrabot.com/work_4900.html.
- 4.Методическое письмо «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в условиях введения федерального компонента государственного стандарта: www.ipkps.psu.edu.ru/source/metod_s/uzvaldist_sport.asp.
- 5.Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья: www.zone-x.ru/chowtov
- 6.Физическая культура в профильном обучении: [spo. 1 september/ru/2010/17/15.htm](http://spo.1september.ru/2010/17/15.htm)

Журналы и словари:

- 1."Вестник Волгоградского государственного университета" издается с 1996г. Волгоград. <http://www.iprbookshop.ru/14442.html>.
- 2.Физическое образование в вузах. Издательство:Издательский дом Московского

- физического общества. Год основания журнала: 1995 Страна:Россия. Москва.
<http://www.iprbookshop.ru/21899.html>.
- 3.Журнал «Физиотерапия, бальнеология и реабилитация». Издательство:Медицина. Год основания журнала:2002. Страна:Россия. Город:Москва.
<http://www.iprbookshop.ru/41322.html>.
- 4.Шатров В.В. Спортивный справочник студента МГПУ [Электронный ресурс]/ Шатров В.В., Дронов В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2013.— 260 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26622.html>.— ЭБС «IPRbooks».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
	Теоретическая часть
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Изучение вопросов здоровья человека, его ценности и значимости для профессионала. Понимать взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Знание влияния экологических факторов на здоровье человека. Изучение вопросов о вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Изучение влияния наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Ознакомление с рациональным питанием и профессией. Изучение режима в трудовой и учебной деятельности. Применять активный отдых. Использование гигиенических средств оздоровления и управления работоспособностью: закаливания, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Проведения профилактики профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение

физической культуры в регулировании работоспособности	определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Уровень подготовки обучающихся по результатам текущего контроля успеваемости, дифференцированном зачете, по учебной дисциплине определяется оценками 5 «отлично», 4 «хорошо», 3 «удовлетворительно», 2 «неудовлетворительно»: - оценка 5 «отлично» выставляется обучающемуся, обнаружившему всестороннее систематическое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять практические задания, максимально приближенные к будущей профессиональной деятельности в стандартных и нестандартных ситуациях, освоившему основную литературу и знакомому с дополнительной литературой, рекомендованной программой учебной дисциплины или профессионального модуля.

Оценка 5 «отлично» ставится обучающемуся, усвоившему взаимосвязь основных понятий учебной дисциплины в их значении для приобретаемой специальности, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценка 4 «хорошо» выставляется студенту, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, успешно выполнившему практические задания, максимально приближенные к будущей профессиональной деятельности в стандартных ситуациях, усвоившему основную рекомендованную литературу. Оценка 4 «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему систематический характер знаний способному к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности. Содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

Оценка 3 «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой. Оценка 3 «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, обладающему необходимыми знаниями, но допустившему неточности в определении понятий, в применении знаний для решения профессиональных задач, в неумении обосновывать свои рассуждения;

Оценка 2 «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, недостаточном для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, не справляющемуся самостоятельно с выполнением заданий, предусмотренных программой.

Разработчики: ЧПОУ «СККИТ» преподаватель К.П. Флорич

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

Рассмотрена и утверждена на заседании Педагогического
совета протокол от «01» сентября 2015 г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

13.01.10 ЭЛЕКТРОМОНТЕР ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ
ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ
(ПО ОТРАСЛЯМ)

Квалификация выпускника
Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

• **ЛИЧНОСТНЫХ:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий

(далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

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

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

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

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

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

Матрица учебных заданий

№	Наименование темы	Вид контрольного задания
1	Введение Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Опрос
2	Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Опрос
3	Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Опрос
4	Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Опрос
5	Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Опрос
6	Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Контрольная работа

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Вид контроля – опрос

Вопросы для проверки знаний (опроса):

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Вид контроля – опрос

Вопросы для проверки знаний (опроса):

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств

Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

6. Легкая атлетика.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

7. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Спортивная аэробика

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

8. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию

координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Теннис (настольный)

Правила и тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Ручной мяч

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ 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 1100	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400		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
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**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 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. 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
7. Гимнастический комплекс упражнений: — утренней гимнастики — производственной гимнастики — релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Контрольная работа в виде теста
по итогам курса

Вариант тестов 1

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
- 15
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. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
а. углеводы
б. жиры
в. белки
- 16
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
а. Древний Египет
б. Древний Рим
в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
а. стрельба
б. баскетбол
в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
а. керлинге
б. художественной гимнастике

в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное

б. венозное

в. капиллярное

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

17

в. зрения

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика

б. керлинг

в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

Вариант тестов 2

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

а. быстротой

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. 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

19

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-Плесида
 - б. Солт-Лейк-Сити
 - в. Пекине
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.
- 20
- 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. гимнастика
 - в. керлинг
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:
- 21
- 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

Эталон ответов. Тестовое задание

Вариант 1

Вариант 2

1-а

1-в

2-б

2-а

3-в

3-а

4-б

4-в

5-а

5-б

6-а

6-в

7-в

7-б

8-а

8-в

9-в

9-б

11-в

11-а

12-б

12-б

13-б

13-б

14-а

14-а

15-а

15-в

16-а

16-б

17-б

17-а

18-в

18-а

19-а

19-б

20-б

20-а

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Примерный перечень вопросов для дифференцированного зачета (1 семестр)

1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала.
2. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.
3. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
4. Современное состояние здоровья молодежи.
5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.
6. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
7. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.
8. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.
9. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
10. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
11. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
12. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры.
13. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.
14. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств
15. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
16. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
17. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.
18. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.
19. Значение мышечной релаксации.
20. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
21. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.
22. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
23. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
24. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Перечень вопросов к итоговому дифференцированному зачету(2 семестр)

Вариант 1

Выполните 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. 7м
 - 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:

- а. стрельба
- б. баскетбол
- в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

- а. керлинге
- б. художественной гимнастике
- в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотоком является:

- а. артериальное
- б. венозное
- в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

- а. хоккей с мячом
- б. сноуборд
- в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

- а. засчитывается
- б. не засчитывается
- в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

- а. гимнастика
- б. керлинг
- в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах

- б. калориях
- в. углеводах

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Вариант2

Выполните 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 противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

- а. быстротой
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. 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-Плесида
 - 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. гимнастика
 - в. керлинг
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

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Перечень вопросов к итоговому дифференцированному зачету(3 семестр)

Вариант 1

Выполните 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 мин

б. 5-7 мин

в. 15-20 мин

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, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

- а. 500-600 г
- б. 100-200 г
- в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

- а. звучит свисток, игра останавливается
- б. игра продолжается
- в. игрок удаляется

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Вариант 2

Выполните 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 движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

- а. сколиозу
- б. головной боли
- в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:
- а. локтевой, лучезапястный сустав
 - б. плечевой, локтевой сустав
 - в. лучезапястный, плечевой сустав
4. Быстрота необходима при:
- а. рывке штанги
 - б. спринтерском беге
 - в. гимнастике
5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
- а. наложить шину
 - б. наложить шину и повязку
 - в. наложить повязку
6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
- а. спринтерский бег
 - б. стайерский бег
 - в. плавание
7. В спортивной гимнастике применяется:
- а. булава
 - б. скакалка
 - в. кольцо
8. 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
9. Темный цвет крови бывает при кровотечении.
- а. артериальном
 - б. 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. гимнастика

в. Керлинг

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Перечень вопросов к итоговому дифференцированному зачету(4 семестр)

1. Когда и где зародились Олимпийские игры?

- А) в Древнем Риме
- Б) в Древней Греции
- В) в Китае
- Г) в Америке

2. Кто был первым победителем Игр в Древней Греции?

- А) атлет из города Элиды Корибос
- Б) атлет из города Кротон Милон
- В) атлет из Франции Пьер де Кубертен
- Г) атлет с острова Родос Леонидос

3. Что является главным ритуалом церемонии открытия Олимпийских Игр?

- А) зажжение олимпийского огня
- Б) гимн Олимпиады

4. Что такое осанка?

- А) это строение мышц и скелета человека
- Б) это привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы
- В) это заболевание

5. Что относится к субъективным и объективным показателям состояния здоровья?

- А) самочувствие, аппетит, сон, настроение, пульс, ЖЕЛ, масса тела
- Б) температура тела
- В) только настроение

6. Какую первую помощь необходимо оказать пострадавшему от солнечного или теплового удара?

- А) перенести в тень расстегнуть верхнюю одежду и приподнять голову
- Б) положить смоченный платок на голову и в область сердца
- В) всё вместе ранее перечисленное

7. Какие способы передвижения применяются в баскетболе?

- А) челночный бег
- Б) бег лицом и спиной вперёд, приставными шагами
- В) бег по свистку судьи
- Г) только бег лицом вперёд

8. Легкая атлетика. Какая из дистанций не считается стайерской?

- А) 200 м
- Б) 1500 м
- В) 3000м
- Г) 5000 м

9. Легкая атлетика. Какая из дистанций является спринтерской?

- А) 30, 60 м
- Б) 200, 400 м
- В) 100 м
- Г) все ранее перечисленные

10. Если при метании снаряд (теннисный мяч) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований ...

- А) результат засчитывается;
- Б) попытка засчитывается, а результат – нет.
- В) разрешается дополнительный бросок;

11. Размеры волейбольной площадки (м):

- А) 10х20
- Б) 9х18
- В) 15х24
- Г) 20х30

12. На соревнованиях во время игры в волейбол, на площадке в команде с одной стороны может находиться (игроков):

- А) 12 человек
- Б) 6 человек
- В) 10 человек
- Г) 5 человек

13. Волейбол. Основным способом приема мяча во время подачи является ...

- А) верхний приём двумя руками.
- Б) нижний приём мяча двумя руками;
- В) верхний или нижний приём одной рукой;

14. Стойка волейболиста помогает игроку ...

- А) быстро переместиться «под мяч»;
- Б) следить за полетом мяча;
- В) выполнить нападающий удар

15. Волейбол. Какой подачи не существует?

- А) одной рукой снизу.
- Б) верхней прямой.
- В) двумя руками снизу.
- Г) Верхней боковой.

16. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на площадке во время проведения соревнований?

- А) шесть
- Б) пять
- В) десять
- Г) двенадцать

17. Лёгкая атлетика не включает дисциплину

- А) метание копья
- Б) толчок гири
- В) толкание ядра

18. Гимнастика. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.

- А) энергичное отталкивание ногами.
- Б) прижимание к груди согнутых ног.
- В) опора головой о мат.

19. Гимнастика. Строевые упражнения служат...

- А) как средство общей физической подготовки
- Б) как средство развития физических качеств
- В) как средство управления строем

20. Гимнастика. Назовите ошибку при выполнении лазания по канату с помощью ног.

- А) крепкий захват каната ногами
- Б) проскальзывание ног при перехвате руками
- В) поочередный перехват каната руками

21. Баскетбол. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

- А) может замениться, если хочет;
- Б) продолжает играть;
- В) автоматически выбывает из игры;
- Г) судья делает предупреждение.

22. Лёгкая атлетика. На соревнованиях с низкого старта бегут?

- А) 30,60,100,200,400 м
- Б) 800,1000,1500 м
- В) 2000,3000 м

23. Как начинается игра в баскетбол?

- А) жеребьевкой;
- Б) вводом мяча из-за боковой линии;
- В) спорным броском по центру.

24. Волейбол. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

- А) подача повторяется этим же игроком;
- Б) подача считается проигранной;
- Г) В подача повторяется другим игроком этой же команды.

25. Волейбол. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- А) 15:17
- Б) 25:26
- В) 25:27

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

1 -Б, 2-А, 3-А, 4-Б, 5-А, 6-В, 7-Б, 8-А, 9-Г, 10-Б, 11-Б, 12-Б, 13-Б, 14-А
15-В, 16-В, 17-Б, 18-В, 19-В, 21-В, 22-А, 23-В, 24-Б, 25-В

Перечень вопросов к итоговому дифференцированному зачету (5 семестр)

1. С какого года ведут отсчет I Олимпийские Игры Древней Греции?
а) 836 г. до н.э.; б) 776 г. до н.э.; в) 684 г. до н.э.; г) 595 г. до н.э.
2. Какова протяженность беговой дистанции (один старт) на стадионе в Олимпии, которую, по приданию, отмерил легендарный Геракл
а) 164 м 31 см; б) 190 м 40 см; в) 192 м 27. Г) 180 и 30 см
3. Какую награду получал победитель олимпийских соревнований?
а) денежное вознаграждение; б) медаль; в) кубок; г) венок из ветвей оливкового дерева.
4. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.
а) бег на средние дистанции; б) бег на длинные дистанции; в) десятиборье. г) гребля
5. Укажите диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС) при интенсивной физической нагрузке у нетренированного человека.
а) 140-160 уд/мин; б) 180-200 уд/мин; в) 200-220 уд/мин. Г) 40-50 уд/мин
6. Отметьте вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект при развитии координационных способностей.
а) гимнастика; б) лыжи; в) плавание. а) легкая атлетика
7. Что понимают под термином «средства физической культуры»?
а) лекарства; б) санитарные нормы; в) туризм; г) физические упражнения, силы природы.
8. Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских Играх кулачных бойцов?
а) Архимед; б) Платон; в) Пифагор. г) Сократ
9. В каком году, и в каком городе состоялись Игры XXII Олимпиады?
а) 1972 г. в Мюнхене; б) 1976 г. в Монреале; в) 1980 г. в Москве.г) 2014 г. В Сочи
10. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.
а) гимнастика; б) акробатика; в) гребля. г) футбол
11. Назовите фамилию тренера, подготовившего Олимпийского чемпиона 2004 г. в Афинах по борьбе.
а) Чёгин; б) Колесников; в) Тараканов. Г) Тарасова
12. Что чаще всего характеризуют нарушения осанки?
а) высокий рост; б) нарушение изгибов позвоночника; в) слабую мускулатуру.
г) боли в спине
1
3. Отметьте диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека.
а) 72-78 уд/мин; б) 78-82 уд/мин; в) 86-90 уд/мин. Г) 30-40уд/мин.

14. Основными источниками энергии являются...

а) белки и витамины; б) углеводы и жиры; в) белки и жиры. г) вода

15. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а) гимнастика; б) керлинг; в) бокс

16. Под закаливанием понимается ...

а) приспособление организма к воздействиям внешней среды; б) использование солнца, воздуха и воды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой; г) купание в холодной воде и хождение босиком.

17. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором...

а) его органы и системы работают эффективно и экономно; б) функции организма быстро восстанавливаются после физических и психических нагрузок; в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия; г) наблюдаются все вышеперечисленное.

18. Правильное дыхание характеризуется...

а) более продолжительным вдохом; б) более продолжительным выдохом; в) равной продолжительностью вдоха и выдоха; г) вдохом через нос и выдохом ртом.

19. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений; б) обеспечивает ритмичность работы организма; в) позволяет правильно планировать дела в течение дня; г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

20. Укажите ЧСС в покое у нетренированного человека.

а) 85-90 уд/мин; б) 80-84 уд/мин; в) 60-70 уд/мин; г) 50-60 уд/мин.

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

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВИДОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Методические рекомендации по подготовке докладов

Доклад – публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение на определенную тему

Различают следующие виды докладов: **научный доклад** и **учебный доклад**. Научные доклады готовятся научными работниками для представления своих результатов на научной конференции, научном семинаре и др. К учебным докладам относятся студенческие доклады и любые другие доклады, подготавливаемые обучающимися средних образовательных учреждений.

Для того, чтобы облегчить работу над докладом, предлагаем разбить процесс на несколько последовательных этапов. Надеемся, что знакомство с ними поможет вам овладеть необходимым инструментарием и разобраться в принципах построения письменной работы.

Этапы подготовки доклада

1. Подготовка и планирование.
2. Выбор и осознание темы доклада
3. Подбор источников и литературы.
4. Работа с выбранными источниками и литературой.
5. Систематизация и анализ материала.
6. Составление рабочего плана доклада.
7. Письменное изложение материала по параграфам.
8. Редактирование, переработка текста.
9. Оформление доклада.
10. Выступление с докладом.

При подготовке доклада рекомендуется придерживаться следующих правил:

Во-первых, необходимо четко соблюдать регламент.

Для того чтобы уложиться в отведенное время необходимо:

- а) тщательно отобрать факты и примеры, исключить из текста выступления все, не относящееся напрямую к теме;
- б) исключить все повторы;
- в) весь иллюстративный материал (графики, диаграммы, таблицы, схемы) должен быть подготовлен заранее;
- г) необходимо заранее проговорить вслух текст выступления, зафиксировав время и сделав поправку на волнение, которое неизбежно увеличивает время выступления перед аудиторией.

Во-вторых, доклад должен хорошо восприниматься на слух.

Это предполагает:

- а) краткость, т.е. исключение из текста слов и словосочетаний, не несущих смысловую нагрузки;
- б) смысловую точность, т.е. отсутствие возможности двоякого толкования тех или иных фраз;
- в) отказ от неоправданного использования иностранных слов и сложных грамматических конструкций.

Доклады оцениваются по следующим критериям:

- соблюдение требований к его оформлению;
- необходимость и достаточность информации для раскрытия темы;
- умение обучающегося свободно излагать основные идеи, отраженные в докладе;
- способность учащегося понять суть задаваемых ему вопросов и сформулировать точные ответы на них.

Методические рекомендации по подготовке конспектов

При подготовке конспекта рекомендуется придерживаться такой последовательности:

1. Прочтите текст.

2. Определите цель изучения темы (какие знания должны приобрести и какими умениями обладать).
3. Выделите основные положения.
4. Проанализируйте основные положения.
5. Сделайте выводы.
6. Составьте краткую запись.

Критерии оценки самостоятельной работы студентов

Оценка 5 «отлично» ставится обучающемуся, усвоившему взаимосвязь основных понятий учебной дисциплины в их значении для приобретаемой специальности, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценка 4 «хорошо» выставляется студенту, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, успешно выполнившему практические задания, максимально приближенные к будущей профессиональной деятельности в стандартных ситуациях, усвоившему основную рекомендованную литературу. Оценка 4 «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему систематический характер знаний способному к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности. Содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

Оценка 3 «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой. Оценка 3 «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, обладающему необходимыми знаниями, но допустившему неточности в определении понятий, в применении знаний для решения профессиональных задач, в неумении обосновывать свои рассуждения;

Оценка 2 «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, недостаточном для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, не справляющемуся самостоятельно с выполнением заданий, предусмотренных программой.