

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

Рассмотрена и утверждена на заседании
Педагогического совета протокол
от « 01 » сентября 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ «СККИТ»
А.В. Жукова
« 01 » сентября 2018 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

2018

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: Жуков М.А., преподаватель ЧПОУ «СККИТ»

Рекомендована Педагогическим советом № 01 от « 01 » сентября 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	___4___
2. СТРУКТУРА И 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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной 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 образовательной программы: общеобразовательный цикл, базовые дисциплины (БД.08).

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

Цели дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

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 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:	
Работа с конспектами, учебной литературой, Интернет-ресурсами	50
Подготовка к тестовым заданиям	36
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета(1-3 семестр)</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.		1
	Практическая работа: Гимнастика. Спортивные игры (по выбору).Опрос	28	2
	Самостоятельная работа студентов: Работа с учебной литературой, Интернет-ресурсами	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		1
	Практическая работа: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка Решение тестовых заданий	28	2
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка к решению тестовых заданий	14	3
Тема 2 Основы	Содержание учебного материала: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и		1

методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	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). Опрос	28	2
	Самостоятельная работа студентов: Работа с учебной литературой, Интернет-ресурсами	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.		1
	Практическая работа: Гимнастика. Легкая атлетика. Спортивные игры (по выбору). Опрос	28	2
	Самостоятельная работа студентов: Работа с учебной литературой, Интернет-ресурсами	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.		1
	Практическая работа: Спортивные игры (по выбору). Кроссовая подготовка. Гимнастика. Опрос. Решение тестовых заданий	28	2
	Самостоятельная работа студентов: Работа с учебной литературой, Интернет-ресурсами Подготовка к решению тестовых заданий	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.		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.	31	
	Практическая работа: Гимнастика. Спортивные игры (по выбору). Кроссовая подготовка. Решение тестовых заданий		2
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка к решению тестовых заданий	14	3
	Итого	257	

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.Тренажерный комплекс
- 14.Стол для настольного тенниса
- 15.Коврик мат синий.
- 16.Шахматы
- 17.Бадминтон 2 ракетки в сетке.
- 18.Обруч.
- 19.Обруч металлический
- 20.Насос для мяча
- 21.Гири
22. Граната ручная

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 текущему контролю и промежуточной аттестации.

3.4. Требования к обучению студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ.

При наличии в группе студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ реализация учебной дисциплины осуществляется в соответствии с Положением «Об организации получения образования студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ в ЧПОУ «СККИТ»

3.5. 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».

Дополнительная литература:

1. 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».
2. 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».

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](http://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)
6. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/>
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов- <http://fcior.edu.ru>
9. Электронные библиотечные системы и ресурсы. [http:// www .tih.kubsu.ru/informatsionnie-resursi/elektronnie-resursi-nb.html](http://www.tih.kubsu.ru/informatsionnie-resursi/elektronnie-resursi-nb.html)

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: 1995Страна: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. 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 физической культуры в регулировании работоспособности	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 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»** 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 М.А.Жуков

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

Рассмотрен и утвержден на заседании
Педагогического совета протокол
от « 01 » сентября 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ «СККИТ»
_____ А.В. Жукова
« 01 » сентября 2018 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

**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	Подготовка к опросу
2	Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Подготовка к тестовым заданиям
3	Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Подготовка к опросу
4	Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Подготовка к опросу
5	Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Подготовка к опросу, решению тестовых заданий
6	Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Подготовка к тестовым заданиям
		Контрольные тесты по итогам курса

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 – Тестовые задания

Тестовые задания

1.Какие известны факторы воздействия на здоровье человека?

- а. гомеопатические;
- б. физические;**
- в. химические и биологические;**
- г. социальные и психические.

2.Что необходимо сразу же предпринять, если на кожу попала кислота или другое химическое вещество?

- а. ополоснуть кожу марганцовкой;
- б. протереть это место спиртом;
- в. немедленно смыть их проточной водой с мылом;**
- г. немедленно промокнуть это место тампоном.

3.Как называется наиболее распространённая форма эрозии зубов?

- а. аденома;
- г. кариес;**
- б. псориаз;
- д. коррозия;
- в. герпес;

4.Какую пищу необходимо чаще употреблять, чтобы укрепить зубы?

- а. продукты содержащие животные и растительные жиры;
- б. мясные продукты;
- в. рыбу и морепродукты;
- г. яблоки, морковь, орехи, семечки подсолнуха, оливки, сыр.**

5.Как называется болезнь, вызывающая появление на коже головы и в волосах человека белых и желтоватых чешуек?

- а. диспепсия;
- в. герпес;
- б. диабет;
- г. себорея;**

6.Какую пищу необходимо исключить из рациона при заболевании, связанным с нарушением обмена веществ?

- а. орехи;
- б. сыр;
- в. жирные и острые блюда;**
- г. копчёное мясо и рыбу.**

7.Каким требованием должен удовлетворять материал, из которого изготавливается одежда?

- а. быть теплопроводным и воздухопроницаемым;
- б. быть теплопроводным и воздухонепроницаемым;
- в. быть гигроскопичным и водосбалансированным;
- г. быть гигроскопичным и водоёмким.**

8.Какие способы очищения организма наиболее распространены?

- а. специальные диеты;**
- б. использование тепла;**
- в. применение клизм, голодание;**
- г. применение холода;
- д. использование мочегонных и желчегонных средств.**

9.В чём заключается важнейшая задача семьи?

- а. развитие интеллектуальных качеств супругов на благо общества;
- б. рождение и воспитание детей;**
- в. рождение детей;
- г. развитие духовных качеств супругов.

10.Какой брак официально признан в Российской Федерации?

- а. брак, зарегистрированный в общественной организации;
- б. специальный брак, зарегистрированный в органах МВД России;**

в. гражданский брак, заключённый в соответствии с обычаями и традициями;
г. **гражданский брак, зарегистрированный в органах** записи актов гражданского состояния.

11. Какие установлены обязательные условия для заключения брака в РФ?

- а. взаимное согласие лиц, вступающих в брак;
- б. достижение обоими брачного возраста-18 лет;
- в. недостижение предельного возраста для вступления в брак;
- г. выполнение ограничений в отношении некоторых категорий иностранных граждан.

12. По каким основаниям брак в РФ признаётся не действительным?

- а. заключение фиктивного брака;
- б. недееспособность или несовершеннолетие вступающего в брак;
- в. обман, угрозы, применённые при заключении брака;
- г. нарушение принципа единобрачия;
- д. преклонный возраст вступающих в брак.
- е. серьёзные различия в общественном положении супругов.

13. Каким образом в РФ производится лишение родительских прав?

- а. только органами МВД России;
- б. только органами опеки;
- в. только органами социальной защиты населения;
- г. **только в судебном порядке;**
- д. только товарищескими судами.

Вариант 2

1. Что такое движение?

- А) Естественная потребность организма человека.
 - Б) Безусловный рефлекс человека.
 - В) Перемещение человека на какое-либо расстояние, строго вперед.
- 2. Что формируется в организме человека с первых дней его жизни?**
- А) **Скелет и мышцы.**
 - Б) Политические взгляды.
 - В) Нижние конечности.

3. Как называется недостаток движения?

- А) Гиперактивность.
- Б) **Гиподинамия.**
- В) Гидроцефалия.

4. Максимальный пик работоспособности приходится на период времени:

- А) С 12:00 до 14:00.
- Б) **С 07:00 до 10:00**
- В) С 21:00 до 00:00

Рекомендуемое расстояние человека до телевизора?

- А) 30 см.
- Б) 45 см.
- В) **150 см.**

Сколько приемов пищи должен осуществлять школьник?

- А) 1 или 2
- Б) 2 или 3
- В) **3 или 4**

7. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывают:

- А) **Радиоактивные вещества.**
- Б) Эфирные масла.

В) Никотин.

8. Угарный газ (окись углерода), образующийся при горении табака, растворяется в крови курильщика быстрее, чем кислород:

А) В 300 раз.

Б) В 200 раз.

В) В 100 раз.

9. Пассивный курильщик – это человек:

А) Нюхающий табак.

Б) Выкуривающий до 2 сигарет в день.

В) Находящийся в одном помещении с курильщиком.

10. Что такое здоровый образ жизни?

А) Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Б) Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс.

В) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

11. Алкоголь, попавший в организм человека:

А) Быстро выводится вместе с мочой.

Б) Не выводится из организма до самой смерти.

В) Растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы.

12. Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению:

А) 500г и более

Б) 400г

В) 100г

13. Что такое режим дня?

А) Порядок выполнения повседневных дел.

Б) Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон.

В) Строгое соблюдение определенных правил.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
Вид контроля – опрос

Вопросы для проверки знаний (опроса):

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий
формы и содержание самостоятельных занятий. 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
Вид контроля - опрос

Вопросы для проверки знаний (опроса):

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
Вид контроля – опрос, тестовые задания

Вопросы для проверки знаний (опроса):

1. Охарактеризуйте изменения состояния студентов под влиянием условий обучения.
2. Что такое работоспособность человека и какова характеристика влияющих на нее факторов?
3. Охарактеризуйте закономерности изменения работоспособности студентов в течение:
 - а) учебного дня;
 - б) учебной недели;
 - в) учебного семестра;
 - г) учебного года.
4. Охарактеризуйте состояние студентов в экзаменационный период.
5. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
6. Особенности рационального проведения учебных занятий по физическому воспитанию и самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тестовые задания

- 1. Умственное утомление это:**
 - а) объективное состояние организма человека;**
 - б) субъективное ощущение человека;
 - в) психофизиологическая особенность человека.
- 2) Умственная усталость это:**
 - а) субъективное ощущение человека;**
 - б) объективное состояние организма;
 - в) психологическая особенность человека.
- 3) При умственной работе в деятельности сердечнососудистой системы происходят (укажите 2 правильных ответа):**
 - а) увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга;**
 - б) сужение сосудов внутренних органов;
 - в) расширение периферических сосудов конечностей;
 - г) расширение сосудов внутренних органов.**
- 4) В процессе продолжительной умственной работы происходят (укажите 2 правильных ответа):**
 - а) увеличение время реакции;**
 - б) уменьшение время реакции;
 - в) снижение устойчивости внимания;**
 - г) повышение сосредоточения внимания.
- 5) Факторы, влияющие на улучшение умственной работоспособности (укажите 3 правильных ответа):**
 - а) пониженная температура воздуха;**
 - б) хорошее состояние здоровья;**
 - в) тишина;**
 - г) шум;
 - д) хорошая освещенность рабочего помещения.**

б) К какой степени умственного утомления (по) относятся следующие признаки: рассеянное внимание, частая смена поз, поддержание головы руками, неуверенные, замедленные движения, слабый интерес к новому материалу, отсутствие вопросов?

а) незначительное утомление;

б) значительное утомление;

в) резкое утомление.

7) Людей с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности условно называют:

а) «ритмики»;

б) «аритмики»;

в) «синхронники».

8) Наиболее высокий уровень работоспособности (без влияния факторов нервно-эмоциональной напряжённости) наблюдается в дни:

а) понедельник, вторник, среда;

б) суббота, воскресенье, понедельник;

в) вторник, среда, четверг.

9) В каком семестре период вработывания будет короче?

а) весеннем;

б) осеннем.

10) В каком семестре снижение работоспособности происходит быстрее?

а) весеннем;

б) осеннем.

11) Снижение двигательной активности вызывает состояние:

а) гипоксии;

б) гиподинамии;

в) гипокинезии.

Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Вид контроля – тестовые задания

Тестовые задания

1.Первые Олимпийские игры были проведены:

А) 1034 г. в США;

Б) 776 г. до н.э. в Греции;

В) 896 г. до н.э. в Риме;

Г) 1428 г. в Праге.

2.Первые Олимпийские игры современности были проведены:

А) 1896 в Греции

Б) 1734 в Риме

В) 1928 в Москве

Г) 1900 в Китае

3.Московская Олимпиада была проведена:

А) 1956 г.

Б) 1938 г.

В) 1972 г.

Г) 1980 г.

4.Дайте определение физической культуры:

- А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
Б) Физическая культура – средство отдыха;
В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
Г) Физическая культура – средство физической подготовки.

5. Недостаток двигательной активности людей называется:

- А) Гипертонией
Б) Гипердинамией
В) Гиподинамией
Г) Гипотонией

6. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:

- А) 4-6 ч.
Б) 5-7 ч.
В) 16 ч.
Г) 10-12 ч.

7. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- А) профессиональная подготовка;
Б) профессионально-прикладная подготовка;
В) профессионально-прикладная физическая подготовка;
Г) спортивно – техническая подготовка.

8. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

- А) физическое воспитание;
Б) физическое состояние;
В) физическая подготовка;
Г) физическая нагрузка.

9. Контрольный тест по профессионально-прикладной физической подготовке независимо от пола:

- А) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
Б) функциональная проба на задержке дыхания (проба Штанге);
В) прыжок в длину с места;
Г) подтягивание на перекладине хватом сверху.

10. Общий объем часов на физическую культуру составляет:

- А) 400 часов;
Б) 258 часов;
В) 204 часа;
Г) 408 часов.

11. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

- А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
Б) конфликты с окружающими;
В) злоупотребление алкоголем;

1. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:

- А) здоровье – это отсутствие болезней;
- Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;
- В) здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;**
- Г) отсутствие вредных привычек у человека.

2. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:

- А) уровень физической подготовленности;
- Б) уровень здоровья и физического развития;**
- В) уровень теоретических знаний;
- Г) все вместе.

3. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:

- А) несвоевременный прием пищи;
- Б) систематическое недосыпание;
- В) малое пребывание на свежем воздухе;
- Г) курение;
- Д) все вместе.**

4. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:

- А) закаливающие процедуры;
- Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;
- В) отказ от вредных привычек;
- Г) организация целесообразного режима двигательной активности;
- Д) все вместе.**

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

- А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- Б) конфликты с окружающими;
- В) злоупотребление алкоголем;**
- Г) все вместе.

6. Обычной нормой ночного сна студента считается

- А) 7 - 8 часов;**
- Б) 5-6 часов;
- В) 3- 4 часа;
- Г) 10-12 часов.

7. Главное правило полноценного питания не менее

- А) одного раза в день;
- Б) 2 - 3 раза в день;
- В) 3-4 раза в день;**
- Г) 4-5 раз в день.

8. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой

- А) 3 - 4 часа в неделю;
- Б) 8 - 12 часов в неделю;**
- В) 14 - 16 часов в неделю;
- Г) 16 -18 часов в неделю.

9. То же, но для женщин:

- А) 6-10 часов;**
- Б) 8 - 12 часов;
- В) 14 - 16 часов;

Г) 16-18 часов.

10. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:

А) массаж, контрастный душ;

Б) гигиена одежды и обуви;

В) уход за полостью рта и зубами;

Г) здоровый образ жизни.

11.Личная гигиена включает:

А) соблюдение распорядка дня;

Б) уход за телом;

В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм;

Г) все перечисленное.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. 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.

2. 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.

3. 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.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
Оценка уровня физических способностей студентов

№ 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 и подготовительной 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 и подготовительной 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

Требования к результатам обучения студентов специальной группы

Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек
— руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места; – бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение.

Контрольные тесты 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.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

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

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-Плсиде
 - 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

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 для дифференцированного зачета 2 семестр (тесты)

Вариант 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
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 кровотечением 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

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

Вариант 3

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. 2х15 мин
- б. 4х10 мин**
- в. 3х30 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

Вариант 4

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

Вариант 5

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) 10x20
- Б) 9x18
- В) 15x24
- Г) 20x30

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 для дифференцированного зачета 3 семестр (тесты)

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

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям (семинарам)

При подготовке к практическому занятию студент должен ознакомиться с планом, выполнить все инструкции, предложенные преподавателем.

Результатом работы является свободное владение теоретическим материалом, полные ответы на поставленные вопросы, коллективное обсуждение проблемных тем.

Работа с литературными источниками

В процессе обучения студенту необходимо самостоятельно изучать учебно-методическую литературу. Самостоятельно работать с учебниками, учебными пособиями, Интернет-ресурсами. Это позволяет активизировать процесс овладения информацией, способствует глубокому усвоению изучаемого материала.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное. Первичное - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

При работе с литературой рекомендуется вести записи.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;

Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;

Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

Промежуточная аттестация

Каждый семестр заканчивается сдачей зачетов (экзаменов). Подготовка к сдаче зачетов (экзаменов) является также самостоятельной работой студентов. Студенту необходимо к зачету (экзамену) повторить весь пройденный материал по дисциплине в рамках лекций и рекомендуемой литературы.

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.