

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области
«Новосибирское государственное художественное училище (колледж)»**

ОДОБРЕНА:
предметно-цикловой комиссией общеобразовательных и общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Протокол № ____
от ____ 20 ____ г

Утверждаю:
Зам. директора
ГАПОУ НСО «НГХУ»

Н.М.Шарова
« ____ » _____ 20 ____ г

**Комплект контрольно-оценочных средств
для оценки результатов освоения
учебной дисциплины «Физическая культура»
по специальностям СПО
54.02.05 «Живопись (по видам)»
54.02.01 Дизайн (по отраслям) в области культуры и искусства**

Новосибирск, 2018

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины **«Физическая культура»**; разработан на основе рабочей программы по дисциплине и Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования 54.02.05 Живопись (по видам), 54.02.01 Дизайн (по отраслям) в области культуры и искусства

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирское государственное художественное училище (колледж)»

Разработчики:

Булышев И.П., преподаватель физической культуры НГХУ

1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

У1	составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
У2	выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
У3	выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
У4	осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
У5	соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
У6	осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
У7	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
З1	о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
З2	основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
З 3	способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

Итогом зачета является качественная оценка от 2-х до 5-ти. Формой зачета являются тестовые задания по теоретическому разделу и сдача контрольных нормативов (упражнений) по технической и физической подготовке.

2. Формы контроля и оценивания по учебной дисциплине

Таблица 1

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Про междоучная аттестация
составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;	Комплексы упражнений	Дифференцированный зачет (тестовое задание, контрольные нормативы, контрольные упражнения)
выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;	Фронтальный опрос Комплексы упражнений Практические задания	
выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;	Комплексы упражнений Практические задания	
осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;	Комплексы упражнений Практические задания	
соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;	Комплексы упражнений Практические задания	
осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;	Практические задания	
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	Контрольные нормативы	

для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;		
о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;	Задания в тестовой форме	
основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;	Задания в тестовой форме	
способы закаливания организма и основные приемы самомассажа	Задания в тестовой форме	

2.1. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений

Таблица 2

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания									
	З1	З2	З3	У1	У2	У3	У4	У5	У6	У7
1. Теоретическая часть	Ф О	Ф О	Ф О		ФО	ФО				
2. Практическая часть										
Легкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ		КУ.1,2, 3	КУ.1,2, 3	КУ.1,2, 3		КН.1, 2,3
Гимнастика.	ТЗ	ТЗ	ТЗ	П3	ПЗ.4,10. 16	ПЗ.4,10. 16	ПЗ.4,10. 16	ПЗ.4,10. 16	ПЗ.4,10. 16	КУ.1, 2,3
Виды спорта по выбору	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ1-3	КУ1-3	КУ1-3		КН.1, 2,3

Аббревиатура сокращений:

ТЗ - тестовые задания

ПЗ – практические задания

ФО – фронтальный опрос

КУ – контрольные упражнения

КН – контрольные нормативы

2.2. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений (теоретического раздела), контролируемых на промежуточной аттестации

Таблица 3

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания									
	31	32	33	У1	У2	У3	У4	У5	У6	У7
1. Теоретическая часть	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3							
Легкая атлетика				ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3			ДЗ №1 ДЗ №3
Гимнастика.				ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3	ДЗ №1 ДЗ №3		ДЗ №1 ДЗ №3		ДЗ №1 ДЗ №3
Виды спорта по выбору				ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4	ДЗ №2 ДЗ №4			ДЗ №2 ДЗ №4

ДЗ №1 – Дифференцированный зачет №1 (1 курс)

ДЗ №2 – Дифференцированный зачет №2 (2 курс)

ДЗ №3 – Дифференцированный зачет №3 (3 курс)

ДЗ №4 – Дифференцированный зачет №4 (4 курс)

3 Оценка освоения учебной дисциплины

3.1 Общие положения

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

Оценка учебной дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценивания.

3.2 Дифференцированный зачет

Типовые задания для оценки освоения разделов/ тем учебной дисциплины «Физическая культура».

Общие рекомендации по выполнению тестовых заданий для 1 – 4 курсов:

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

3.2.1. Дифференцированный зачет №1

Тестовые задания к теоретическому разделу для 1 курса

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). 6,75 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

Эталоны ответов:

Таблица 4

№	ответы	№	ответы	№	ответы	№	ответы
1	А	6	Б	11	В	16	А
2	В	7	В	12	Б	17	Б
3	В	8	А	13	Б	18	Б
4	Б	9	Б	14	А	19	А
5	А	10	В	15	А	20	Б

3.2.2 Контрольные задания для оценки двигательных умений студентов 1-х курсов.

Легкая атлетика. (Контрольные нормативы №1)

Таблица 9

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
задания 1	Бег 30 м	4.9	5.2	5.9	4.6	4.8	5.2
2	Бег 60 м	9.4	10.0	10.5	8.4	9.2	10.0
3	Бег 100 м						
4	Бег 1000м	4.40	4.50	5.00	3.40	3.50	4.00
5	Прыжок в длину с разбега	390	370	330	440	400	380

Баскетбол (Практические задания №1)

1) Ведение мяча «Змейкой» 30 м (2 x 15м).

По команде «На старт!» обучающийся принимает положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» студент начинает бег с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3м друг от друга.

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) смена рук при обводке ориентиров;

В) правильность выполнения поворота с мячом.

Фиксируется время, которое показывает студент, пересекая финишную линию.

2) Челночный бег с ведением мяча 3 x 10 м.

Старт тот же что и в первом упражнении. По команде «Марш!» учащийся устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом, не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует.

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) правильность выполнения поворота с мячом.

Фиксируется время, которое учащийся показывает, пересекая финишную линию.

3) Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек. с обратным отскоком от пола.

Учащийся располагается в 3 метрах от стены и по сигналу учителя в течение 30 сек. выполняет передачу в стену двумя руками от груди с обратным отскоком от пола.

Критерии оценки:

А) Техника выполнения передач.

Фиксируется количество передач.

4) Бросок мяча в кольцо с места с расстояния 1 м от щита.

Выполняется 5 бросков.

Критерии оценки:

А) Техника выполнения броска.

Фиксируется количество попаданий.

5) Бросок мяча в кольцо в движении после ведения мяча «змейкой» на расстоянии 2 x 15 м.

Задание заключается в выполнении броска баскетбольного мяча в кольцо, после ведения «змейкой» на дистанции 30 м (2x15 м). Расстояние между стойками 3 м. Ведение осуществляется по правилам баскетбола, с обязательной сменой рук при обводке стоек.

Выполнение задания начинается от лицевой линии баскетбольной площадки. По команде преподавателя учащийся устремляется вперед с ведением мяча. Обводит стойки и атакует баскетбольное кольцо с двух шагов разбега. Броски выполняются до попадания. Секундомер выключается после прохождения мяча через сетку.

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) техника выполнения броска в движении.

Фиксируется время, которое показывает студент. За нарушение правил баскетбола (двойное ведение, пробежка, пронос мяча и т.д.) студент наказывается одной штрафной секундой.

б) Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга баскетбольной площадки.

Студент, стоя на лицевой линии баскетбольной площадки, справа от щита, по команде преподавателя устремляется вперед с ведением мяча. Обводит центральный круг баскетбольной площадки против часовой стрелки, и продолжая ведение атакует центральное баскетбольное кольцо с правой стороны с двух шагов разбега (выполняет броски до попадания). Подбирает забитый мяч и повторяет тоже самое с атаккой противоположного баскетбольного кольца. Секундомер выключается, когда мяч проходит через сетку.

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) техника выполнения броска в движении.

Фиксируется время, которое показывает студент. За нарушение правил баскетбола наказывается 2 штрафными секундами.

Таблица 10

№ п\п	Содержание	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Ведение мяча змейкой (сек.)	9.5	9.7	10.0	8.5	8.8	9.0
2	Челночный бег с ведением мяча (сек.)	8.5	8.7	9.0	8.1	8.4	8.7
3	Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек.	21	19	17	24	22	20
4	Бросок мяча в кольцо с расстояния 1 м (кол-во попаданий)	4	3	2	4	3	2
5	Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.)	18	16	14	16	14	12
6	Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (сек.)	30	28	26	26	24	22

Волейбол (Практические задания №2)

1) Передача мяча двумя руками сверху над собой.

Критерии оценки:

- А) Высота передачи не ниже 1 метра;
- Б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;
- В) точность передач над собой.

Учитывается количество передач.

2) Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6.

Упражнение начинается из 1 зоны, на каждый шаг передача мяча сверху с перемещением вперед, в зоне 2 передача над собой поворот левым боком к сетке, перемещение в зону 3, из зоны 3 перемещение в зону 4; в зоне 4 передача над собой поворот спиной к сетке перемещение в зону 5, из зоны 5 перемещение в зону 6, из зоны 6 в зону 1. Все передачи выполняются только сверху двумя руками. Дается две попытки.

Критерии оценки:

- А) Техника выполнения передач;
- Б) точность выполнения передач из зоны в зону;
- В) высота передач не ниже 1 м.

На каждый шаг передача двумя руками сверху с продвижением вперед

3) Передача мяча двумя руками снизу над собой

Критерии оценки:

- А) Высота передачи не ниже 1 метра;
- Б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;
- В) отскок мяча под прямым углом.

Учитывается количество передач.

4) Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6.

Упражнения выполняется из 1 зоны на каждый шаг передача, в зоне 2 передача над собой, лицом к сетке перемещение в зону 3 выполняя передачи снизу в зону 4; в зоне 4

передача снизу над собой, поворот спиной к сетке выполняя передачи снизу перемещения в зону 5, из зоны 5 в зону 6, из зоны 6 в зону 1. Дается две попытки.

Критерии оценки:

А) техника выполнения передач

Б) Свободные перемещения по площадке с правильным выходом под мяч, точность выполнения передач;

В) высота передач не ниже 1м.

5) Верхняя или нижняя прямая подача в обозначенную зону площадки.

Критерии оцени:

А) Техника выполнения подачи.

Учитывается количество попаданий в обозначенную зону площадки из 6 подач, обозначенных зон не меньше 2.

б) Нападающий удар с собственного набрасывания мяча, по выбору из любой зоны (2,3,4).

Критерий оценки:

А) Техника нападающего удара (техника разбега и отталкивания, активное движение руками, попадание кисти при ударе по мячу);

Б) координация движения в безопорном положении.

Учитывается попадания в площадку из 5 ударов.

Таблица 11

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач)	16	14	12	18	16	14
2	Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6	без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки	Без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки
3	Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во)	15	13	11	15	13	11
4	Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6	без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки	без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки
5	Подача верхняя или нижняя в обозначенную зону площадки	4	3	2	4	3	2
6	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча	3	2	1	3	2	1

Гандбол (Практические задания №3)

1) Передача мяча в тройках за 30 сек.

По команде «Марш» студенты выполняют передачи на количество раз

. Критерии оценки:

А) Техника выполнения броска.

2) Передача мяча в тройках в движении с броском по воротам (восьмерка) до вратарской линии.

Критерии оценки:

А) Техника ведения и передачи мяча;

- Б) техника выполнения броска в движении;
 В) количество правильно сделанных «восьмерок».
 3) Челночный бег с ведением мяча 3 x10 м.

Старт тот же что и в первом упражнении. По команде «Марш!» ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом, не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует.

Критерии оценки:

- А) Техника ведения мяча;
 Б) правильность выполнения поворота с мячом.

Фиксируется время, которое показывает студент, пересекая финишную линию.

Таблица 12

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча в тройках 30 сек	20	15	10	25	20	18
2	Передача мяча в тройках в движении с броском по воротам	3	2	1	4	3	2
2	Челночный бег с ведением мяча (сек.)	8.5	8.7	9.0	8.1	8.4	8.7

Гимнастика (Практические задания №4)

- 1) Комплекс гимнастических упражнений.

Из исходного положения упор присев, стойка на голове и руках, кувырок вперед, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх, «Колесо», в исходное положение руки в стороны ноги врозь.

Критерии оценки:

- А) Техника выполнения гимнастической комбинации;
 Б) координация движения.

Футбол (Практические задания №6)

- 1) Передачи мяча.

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

Критерии оценки:

- А) Правильность выполнения передач.
 2) Комбинированная эстафета.

На середине лицевой линии игрового поля устанавливаются ворота (3 x 2 м). На расстоянии 10м от линии ворот располагается зона для удара по воротам (шириной 1 м). В 2 м вправо и влево от боковых стоек ворот на расстоянии 16м устанавливается пара фишек, на расстоянии 14м и 20 м по центру ворот устанавливаются фишка (всего 4 фишки). На боковой линии на расстоянии 14м в 3 м вправо и в 3 м влево устанавливаются, мячи и по центру ворот на расстоянии 21м. устанавливается, один мяч в 20м устанавливаются контрольная стойка (Финиш).

По сигналу участник стартует от лицевой линии, выполняя ведение мяча, участник обводит первую фишку справа, вторую слева, третью справа, четвертую слева и движется в зону удара, для атаки ворот. Находясь в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам внешней стороной стопы. (Финиш)

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;
 Б) за потерю мяча снимается 1 балл;
 В) Упражнение считается законченным, если участник обвел все фишки, нанес удары по воротам из зоны удара и пересек финишную линию. Время определяется с точностью до 0,01 сек.

3) Удары по воротам.

Выполняются удары по (гандбольным) воротам с расстояния 10 метров.

Критерии оценки:

А) Попадание в ворота.

Таблица 14

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

Контрольные упражнения №1, для оценки физической подготовленности студентов 1–го курса.

Таблица 15

№ п/п	содержание	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7.4	7.6	7.8	7.0	7.2	7.4
2	Прыжок в длину с места (см.)	190	175	160	230	220	210
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	130	120	110	120	110	100
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек.(кол-во раз)	25	20	15	28	25	20
5	Подтягивание на высокой перекладине(кол-во раз)				10	8	6
6	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (Ю) (кол-во раз)				45	40	35
7	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (Д) (кол-во раз)	10	8	6			
8	Наклон вперед из положения стоя*	*	*	*	*	*	*
9	удержание ног в положении угла из виса на гимнастической стенке (сек.)				5	4	3

***Примечание:**

Критерии оценки наклона вперед из положения стоя:

Оценка «5» - касание лбом коленей

Оценка «4» - касание ладонями пола

Оценка «3» - касание кулаком пола

Техника выполнения упражнений

1) Челночный бег 3x10 метров (с кубиками).

По команде учащийся подходит к линии старта берет один кубик. По команде «Марш!» учащийся бежит с кубиком до финишной линии 10 метрового отрезка кладет его на линию, возвращается за вторым кубиком и также кладет его на линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Броски кубиков запрещаются.

2) Прыжок в длину с места.

Выполняется из исходного положения стоя, стопы параллельно друг другу у линии отталкивания (не переступая ее). Прыжок выполняется вперед на максимально возможное расстояние. Замер результата проводится по последней точке опоры.

Тест необходимо проводить на мате или мягком покрытии. Участнику дается три попытки. В зачет идет лучший результат.

3) Прыжки через скакалку.

Упражнение выполняется по команде преподавателя любым способом с вращением скакалки вперед. При возникновении ошибки участник продолжает выполнение прыжков. Учитывается количество прыжков за одну минуту.

4) Поднимание туловища выполняется на гимнастических матах из положения лежа на спине руки за головой, локти разведены в стороны, касаются гимнастического мата, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, ступни ног закреплены. По команде «Марш!» учащийся выполняет наклон вперед до касания локтями коленей и возвращается в и.п. до касания лопатками гимнастического мата. Учитывается количество подъемов за 30 сек.

5) Подтягивание на высокой перекладине.

Проводится из вися на высокой перекладине хватом сверху. Подтягивание считается выполненным правильно, когда подбородок при подтягивании касается перекладины сверху, ноги прямые без рывков и махов (сгибание ног в коленных суставах не допускается). При опускании в вис, руки выпрямляются полностью. Упражнение выполняется учащимся максимальное количество раз.

Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Неправильно выполненные подтягивания не подсчитываются.

6) Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из и.п. упора лежа на полу. Корпус во время выполнения упражнения удерживается ровно без прогибов. По команде учащийся выполняет сгибание рук до угла сгибания в локтевых суставах в 90 градусов и возвращается в и.п. Упражнение выполняется учащимся максимальное количество раз.

Учитывается количество правильно выполненных «отжиманий».

7) Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке. Выполняется аналогично предыдущему упражнению при обязательном касании грудью гимнастической скамейки.

8) Наклон вперед из положения стоя. И.п. о.с. учащийся выполняет максимальный наклон вперед. Сгибать колени при наклоне не разрешается. Держать 2 сек.

9) Удержание ног в положении угла из вися на гимнастической стенке.

Упражнение выполняется из вися на гимнастической стенке. По команде учащийся поднимает прямые ноги вперед до угла 90 градусов и удерживает их в таком положении. Учитывается время удержания угла. При сгибании коленей или опуска-

нии ног секундомер останавливается.

3. Направленность и структура контрольно-оценочных материалов (КОМ) для итоговой аттестации по учебной дисциплине

4.1 Направленность освоенных умений и знаний на формирование ОК

Таблица 30

Коды проверяемых умений и знаний	Коды компетенций, на формирование которых направлены умения и знания
<p>У 1. использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У 2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>У 3. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>У4. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>У 5. выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само-страховки;</p> <p>У 6. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>У 7. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p> <p>З 1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>З 2. основы здорового образа жизни;</p> <p>З 3. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;</p> <p>ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний;</p> <p>ОК 11. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p>

Вопросы для зачета

по дисциплине ОД 01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Теоретическая часть

1. Рассказать об основах здорового образа жизни, значении физической культуры в обеспечении здоровья
2. Привести основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

2. Практическая часть

Учебно-методические занятия

3. Рассказать о простейших методиках самооценки работоспособности, усталости, утомления
4. Привести методику составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности
5. Рассказать о массаже и самомассаже при физическом и умственном утомлении
6. Привести физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения ОДА
7. Составить и привести примеры комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики
8. Привести методику определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств

Учебно-тренировочные занятия.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

9. Выполнить нормативы: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование
10. Выполнить нормативы: бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м
11. Выполнить нормативы: эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м
12. Выполнить нормативы: бег по прямой с различной скоростью
13. Выполнить нормативы: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)
14. Выполнить нормативы: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»
15. Выполнить нормативы: прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перекидной
16. Выполнить нормативы: прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы»
17. Выполнить нормативы: метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)
18. Выполнить нормативы: толкание ядра

Гимнастика

19. Привести примеры общеразвивающих упражнений
20. Привести примеры упражнений для профилактики профессиональных заболеваний
21. Привести примеры упражнений для коррекции зрения
22. Привести примеры комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики

. Ручной мяч

23. Выполнить нормативы: передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки
24. Выполнить нормативы: бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику,

25. Выполнить нормативы: перехваты мяча, выбивание или отбор мяча
26. Выполнить нормативы: тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака

Виды спорта по выбору

27. Рассказать об основах ритмической гимнастики
28. Рассказать об основах атлетической гимнастике, работе на тренажерах
29. Рассказать об элементах единоборств
30. Рассказать об основах дыхательной гимнастики
31. Рассказать об основах спортивной аэробики

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он уверенно и правильно отвечает на поставленный вопрос, спокойно, без запинки, переключается на следующий вопрос, дает полное определение терминам;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если возникают небольшие оплошности при ответе на вопросы, существует небольшая путаница в терминах или определение не достаточно полное;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если его знания фрагментарные, разрозненные, но он владеет общими сведениями и знаниями по данному вопросу;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не знает большей части основного содержания изученной темы и допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий.