Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутский областной колледж культуры

Фонд оценочных средств

по учебной дисциплине ОГСЭ.05. Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по специальности 51.02.03. Библиотековедение по программе углубленной подготовки

Иркутск, 2020

Рассмотрен и одобрен на заседании Научно-методического совета, протокол № 4 от 25 июня 2020 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе требований ФГОС СПО и рабочей программы учебной дисциплины

Председатель Научно-методического совета, зам. директора организации по организационно-методической деятельности
Коршунова О.В._____

Зам. директора организации по учебной работе
Ширимова О.В. _____

Разработчик: Шефер С.П., преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов
1.1 Область применения контрольно-измерительных средств
1.2 Сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки, типах заданий, формах аттестации
2. Комплект оценочных средств
2.1. Задания для проведения входного контроля
2.2. Задания для проведения текущего контроля
2.2.1 Тематика сообщений (докладов, рефератов)
2.3 Задания для проведения промежуточной аттестации
2.4. Задания для проведения итогового контроля

Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

1.1. Область применения контрольно-измерительных материалов

Комплект измерительных материалов (КИМ) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура.

Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 297 часов, в том числе:

по очной форме обучения

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 198 часов;
- самостоятельная работа 99 часов;

по заочной форме обучения

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 8 часов;
- самостоятельная работа 289 часов.

1.2. Объекты оценивания – результаты освоения учебной дисциплины

Комплект КИМ позволяет оценить следующие результаты освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 51.02.03. Библиотековедение по программе углубленной подготовки и рабочей программе учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать **компетенциями**:

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

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

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

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

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

1.2 Сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки, типах заданий, формах аттестации

1. Область применения комплекта оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура

Результаты освоения (объекты оценивания)	**Основные показатели оценки результата и их критерии**	**Форма контроля и оценивания**
У 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	Демонстрация умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
З 1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Демонстрация знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
З 2. основ здорового образа жизни	Демонстрация знания основ здорового образа жизни	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование

Форма аттестации.
Балльно-рейтинговая система оценивания.
Промежуточная аттестация – 1-6 семестр зачет (очная форма обучения)
Промежуточная аттестация – 2,3,5,7 семестр зачет (заочная форма обучения)

2. Комплект оценочных средств

2.1 Задания для проведения входного контроля

Бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу, прыжки через скакалку за 1 мин; для юношей бег на 100 м, бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места.

Критерии оценивания: Приведены в таблице №1

2.2. Задания для проведения текущего контроля

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств, а также уровень теоретических знаний.

Текущий контроль теоретических знаний осуществляется в виде тестовых заданий как в устной так и в письменной форме:

Тестовое задание №1

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью
б. гибкостью
в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника
б. перегрузкам организма
в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

а. трех игроков
б. четырех игроков
в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:
а. локтевой, лучезапястный суставы
б. плечевой, локтевой суставы
в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:
а. гандбол
б. лапта
в. салочки

6. Динамическая сила необходима при:
а. толкании ядра
б. гимнастике
в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
а. 5 м
б. 7м
в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является …… перелом.
а. открытый
б. закрытый с вывихом
в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
а. пятнадцати дней
б. десяти дней
в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
а. углеводы
б. жиры
в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
а. Древний Египет
б. Древний Рим
в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба
б. баскетбол
в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:
а. керлинге
б. художественной гимнастике
в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным 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

Тестовое задание №2

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность 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-Плесиде

б. Солт-Лейк-Сити
в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
а. 30 км
б. 20км
в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
а. ваттах
б. калориях
в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
а. 776 г.до н.э.
б. 876 г..до н.э.
в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
а. бокс
б. гимнастика
в. керлинг

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
а. батут
б. 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

Тестовое задание №3

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет……. Цвет.

а. красный

б. синий

в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за …….. до тренировки.

а. за 4 часа

б. за 30 мин

в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

а. 20 х 12 м

б. 28 х 15 м

в. 26 х 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 анаболитических 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 динамкой 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

Тестовое задание №4

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

а. сколиозу

б. головной боли

в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

а. локтевой, лучезапястный сустав

б. плечевой, локтевой сустав

в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

а. рывке штанги

б. спринтерском беге

в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

а. наложить шину

б. наложить шину и повязку

в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

а. спринтерский бег

б. стайерский бег

в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:

а. булава

б. скакалка

в. кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при …… кровотечении.

а. артериальном

б. венозном

в. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:

а. беге

б. толкании ядра

в. гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является……перелом.

а. закрытый

б. открытый

в. закрытый с вывихом

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. белки

б. жиры

в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:

а. спортивной гимнастике

б. керлинге

в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

а. боксе

б. стайерском беге
в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
а. бокс
б. гимнастика
в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:
а. батут
б. гимнастика
в. Керлинг

6.2. Время на подготовку и выполнение:
подготовка 5 мин.;
выполнение 20 мин.;
оформление и сдача 5 мин.;
всего 30 мин.

2.2.1 Тематика сообщений (докладов, рефератов)

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

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
6. Основные требования к организации здорового образа жизни.
7. Критерии эффективности здорового образа жизни.
8. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Составление программ для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.

4. Нарушение опорно-двигательного аппарата и её коррекция средствами физической культуры.
5. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
6. Роль физических упражнений для лечения и профилактики остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
7. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
9. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.

Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Врачебный контроль, его содержание.
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
5. Определение физического развития.
6. Методы оценки физической работоспособности.
7. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
8. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

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

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студента.
4. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
5. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно- эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
6. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

2. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Влияние индивидуальных особенностей и условий труда на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
5. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Тема 6. Виды спорта

Легкая атлетика

1. История развития легкой атлетики.
2. Легкая атлетика в системе физической культуры.
3. Техника низкого и высокого старта.
4. Основные правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.
5. Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического кросса.
6. Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы, необходимые для проведения и их оформления.

Волейбол

1. История развития волейбола в России.
2. Размеры волейбольной площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
3. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.
4. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
5. Техника выполнения нижней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
3. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
4. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
5. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
6. Организация, формы и средства ППФП студентов в техникуме.
7. Контроль над эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Критерии оценивания:
Лёгкая атлетика.
1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):
бега на короткие, средние, длинные дистанции;
прыжков в длину;
Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.
Спортивные игры.
Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)
Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм
Оценка выполнения студентом функций судьи.
Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.
Атлетическая гимнастика
Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями (собственным весом).
Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия
Кроссовая подготовка.
Оценка техники пробегания дистанции и выполнение нормативов.
Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.
Для этого организуется тестирование в контрольных точках:
На входе – начало учебного года, семестра;
На выходе – в конце учебного года, семестра.
Тесты **по ППФП** разрабатываются применительно к группе специальностей.
Для оценки **военно-прикладной физической подготовки** проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.
Оценка знаний и умений студентов в ходе проведения: практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.
Оценка знаний и умений студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий, фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

2.3. Задания для проведения промежуточной аттестации

Зачёт. Зачет проводится в конце каждого семестра и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов (таблицы 1,2). Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов; результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу, прыжки через скакалку за 1 мин; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; прыжок с места, упражнения со скакалкой.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Таблица 1

Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья

Упражнение	№ упр	Пол	Ед. измер.	Студенты I курса			Студенты II курса			Студенты III-IV курса		
				отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд
Подтягивание	**1**	м	кол. раз	13	11	9	14	12	10	15	13	11
Подтягивание на низ. перекладине	**1**	ж	кол. раз	13	11	9	14	12	10	15	13	11
Поднимание ног к перекладине	**2**	м	кол. раз	12	10	8	13	11	9	14	12	10
Поднимание колен к груди	**2**	ж	кол. раз	19	17	13	20	18	14	21	19	15
Подъем переворотом на перекладине	**3**	м	кол. раз	6	5	4	7	6	5	8	7	6
Подъем силой на перекладине	**4**	м	кол. раз	5	4	3	6	5	4	7	6	5
Комбинированное силовое (КСУ)	**5**	м	кол. раз	3	2	1	4	3	2	5	4	3
Сгибание рук в упоре лежа за 30 сек.	**6**	м	кол. раз	28	26	24	29	27	25	30	28	26
Сгибание рук в упоре лежа	**6**	ж	кол. раз	10	8	6	12	10	8	14	12	10
Сгибание рук в упоре на брусьях	**7**	м	кол. раз	12	10	8	13	11	9	14	12	10
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	**8**	м	кол. раз	25	23	21	26	24	22	27	25	23
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	**8**	ж	кол. раз	35	30	25	37	32	27	39	34	29
«Угол» в упоре на брусьях	**9**	м	кол. раз	10	7	5	11	8	6	12	9	7
«Угол» в висе на перекладине	**9**	ж	кол. раз	8	5	3	9	7	4	10	8	5
Приседание на двух ногах	**10**	м	кол. раз	120	100	80	130	110	90	140	120	100
Приседание на двух ногах	**10**	ж	кол. раз	50	48	46	55	53	51	60	58	55
Статическое удержание спины	**11**	м	мин. сек	1.45	1.25	1.05	1.50	1.30	1.10	1.55	1.35	1.15

Статическое удержание спины	**11**	ж	мин. сек	45	40	35	50	45	40	55	50	45
Упр. на гибкость позвоночника	**12**	м	см.	10	8	6	12	10	8	14	12	10
Упр. на гибкость позвоночника	**12**	ж	см	15	9	7	16	11	8	16	11	8
Упр. на гибкость плечевого пояса	**13**		см.	90	95	105	85	90	100	80	85	95
Подвижность тазобедренного суст.	**14**		град.	130	110	90	135	115	95	140	120	100
Вис на согнутых руках	**15**	ж	сек.	20	15	10	25	20	15	30	25	20
Бег 60 метров	**16**	м	сек.	9.0	9.4	9.8	8.8	9.0	9.4	8.4	8.8	9.2
Бег 60 метров	**16**	ж	сек.	11.0	11.4	11.8	10.8	11.0	11.4	10.4	10.8	11.2
Челночный бег 10+10 метров	**17**	м	сек.	28	28.5	29.5	27.5	28	29	27	27.5	28.5
Челночный бег 10+10 метров	**17**	ж	сек.	31	32	33	30	31	32	29	30	31
Бег 100 метров	**18**	м	сек.	14.2	14.8	15.4	14.0	14.5	15.2	13.8	14.2	15.0
Бег 100 метров	**18**	ж	сек.	16.3	17.6	18.0	16.2	17.0	17.6	16.1	17.0	17.4
Бег 400 метров	**19**	м	мин. сек	1.10	1.14	1.20	1.08	1.12	1.18	1.07	1.10	1.16
Бег 500 метров	**19**	ж	мин. сек	2.00	2.10	2.30	1.55	2.05	2.20	1.50	2.00	2.10
Бег 2000 метров	**20**	ж	мин. сек	11.20	12.00	12.40	11.10	11.50	12.30	11.00	11.40	12.20
Челночный бег 4+100 метров	**21**	м	мин. сек	1.15	1.19	1.25	1.14	1.18	1.24	1.13	1.17	1.23
Бег 1000 метров	**22**	м	мин. сек	3.25	3.50	4.10	3.20	3.45	4.05	3.25	3.40	4.00
Бег 3000 метров	**23**	м	мин. сек	13.10	14.40	15.10	13.00	13.30	14.00	12.30	13.00	13.30
Прыжок с места в длину	**24**	м	см.	2.30	2.20	2.00	2.40	2.20	2.10	2.50	2.30	2.20
Прыжок с места в длину	**24**	ж	см.	1.75	1.65	1.55	1.80	1.70	1.60	1.90	1.80	1.70
Прыжки через скакалку за 1 мин.	**25**		кол. раз	130	115	100	135	120	105	140	125	110
Метание гранаты (700 гр.)	**26**	м	м.	34	30	23	36	30	25	38	32	27
Метание гранаты (500 гр.)	**26**	ж	м.	17	13	10	19	15	12	21	17	14
Плавание 50 метров	**27**		сек.	44	48	52	42	46	50	40	44	48
Штрафной бросок б/б мяча (из 10 р.)	**28**		кол. раз	4	3	2	5	4	3	6	5	4
Комбинированное упр. с б/б мячом	**29**		сек.	10.2	11.0	12.5	10	10.6	12	9.8	10.2	11.5
Верхняя подача в/б мяча (из 10 раз)	**30**		кол. раз	4	3	2	5	4	3	6	5	4
Верхняя передача в/б мяча над собой	**31**		кол. раз	10	8	6	12	10	8	14	12	10
Набивание ф/б мяча ногами	**32**		кол. раз	6	5	4	7	6	5	8	7	6
Набивание ф/б мяча головой	**33**		кол. раз	5	4	3	6	5	4	7	6	5
Гарвардский степ тест (ГСТ)	**34**		кол. балл	75	65	55	79	69	59	81	73	62

Таблица 2

Требования к физической подготовленности граждан, поступающих на военную службу по контракту

Упражнения	**Минимальные требования для категорий военнослужащих**	
	мужчины	женщины
	до 30 лет	до 25 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	12
Наклоны туловища вперед	-	25
Подтягивание на перекладине	10	-
Бег на 60 м	9,8	12,9
Бег на 100 м	15,1	19,5
Челночный бег 10х10 м	28,5	38,0
Бег на 3 км	14.30	-
Бег на 1 км	4.20	5.20
Лыжная гонка на 5 км	28.00	-

2.4. Задания для проведения итогового контроля

Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Вариант 1

1. Социальное значение ФК в жизни человека.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 2

1. Воздействие внешних и социальных факторов на организм человека.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4 Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 3

1. Воздействие внутренних факторов на организм человека
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 4

1. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4 Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 5

1. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 6

1. Влияние физических упражнений на двигательный аппарат и обмен веществ.

2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4 Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 7

1. Факторы, определяющие здоровье человека.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 8

1. Что такое здоровье?
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4 Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 9

1. Режим дня - одна из составляющих ЗОЖ.
2. . Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 10

1. Гигиена умственного труда - одна из составляющих ЗОЖ.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4 Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 11

1. Искоренение вредных привычек.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 12

1. Рациональное питание - одна из составляющих ЗОЖ.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4 Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 13

1. Влияние окружающей среды на здоровье человека
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 14

1. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4 Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 15

1. Систематические занятия ФУ и их роль в укреплении здоровья.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 16

1. Сила и методы ее воспитания.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4 Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 17

1. Быстрота и методы ее воспитания.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 18

1. Выносливость и методы ее воспитания.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4 Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 19

1. Ловкость и методы ее воспитания.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 20

1. Гибкость и методы ее воспитания.

2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Количество вариантов задания – 20
Время выполнения задания – 20 минут.
Оснащение:

1. Требования к помещению: кабинет физического воспитания.
2. Требования к ресурсам: наличие канцелярских принадлежностей.

Протокол зачета заполняется в день проведения процедуры.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Выполнение задания:
- рациональное распределение времени на выполнение задания;
- демонстрирует понимание сущности задания;
- демонстрирует готовность к выполнению задания;
- самостоятельно выполняет задание;
- адекватно оценивает результаты своей работы;
- даёт полные и правильные ответы на вопросы.

Итогом дифференцированного зачета является качественная балльно-рейтинговая система оценивания в баллах от 1,0-го до 10,0-ти.

Критерии оценки студентов
на итоговой аттестации по учебной дисциплине ОГСЭ.05.
Физическая культура

Баллы (оценка)	Показатели	
	при оценке практического задания	устного ответа
8-10 **(отл.)**	• Самостоятельность выполнения задания. • Аккуратность выполнения практического задания. • Итоговый самоконтроль. • Выполнение нормы времени.	• Дан полный и правильный ответ на основе изученных знаний. • Материал осознан, изложен в определенной логической последовательности с использованием специальных терминов. • Ответ самостоятельный. • Допустимы 1-2 несущественные ошибки.

7-8 **(хор.)**	• Самостоятельность выполнения практического задания с незначительным замечанием. • Аккуратность выполнения практического задания. • Итоговый самоконтроль. • Выполнение нормы времени.	• Дан правильный ответ на основе изученных знаний. • Материал осознан, изложен в определенной логической последовательности с использованием специальных терминов. • Ответ самостоятельный. Допустимы 2-3 несущественные ошибки.
6-7 **(удов.)**	• Самостоятельность выполнения практического задания со значительным замечанием. • При выполнении практического задания допущена неаккуратность. • Слабый итоговый самоконтроль.	• Ответ неполный, хотя и соответствует требуемой глубине, построен несвязно. • Материал изложен полно с использованием специальных терминов. • Ответ самостоятельный. • Допустимы 2-3 несущественные ошибки.

Приложение 2

Перечень вопросов для подготовки к зачёту

1. Социальное значение ФК в жизни человека
2 Воздействие внешних и социальных факторов на организм человека.
3. Воздействие внутренних факторов на организм человека.
4. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
5. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
6. Влияние физических упражнений на двигательный аппарат и обмен веществ
7.Факторы, определяющие здоровье человека.
8. Что такое здоровье?
9. Режим дня - одна из составляющих ЗОЖ.
10. Гигиена умственного труда - одна из составляющих ЗОЖ.
11. Искоренение вредных привычек.
12. Рациональное питание - одна из составляющих ЗОЖ.
13. Влияние окружающей среды на здоровье человека
14. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие
15. Систематические занятия ФУ и их роль в укреплении здоровья.
16. Сила и методы ее воспитания.
17. Быстрота и методы ее воспитания.

18. Выносливость и методы ее воспитания.
19. Ловкость и методы ее воспитания.
20. Гибкость и методы ее воспитания.
21. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
22. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
23. Перечислить способы самостраховки при падениях.
24. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
25. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы фонда оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура

Электронная библиотека Юрайт. - Режим доступа: biblio-online.ru

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с.

Дополнительные источники:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с.
2. Легкая атлетика в начальной школе : учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 205 с.
3. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учеб. пособие для СПО / Л. С. Дворкин. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с.
4. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с.
5. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учеб. пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 173 с.

Интернет ресурсы:

2. www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

4. www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).