ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат
02A0A99C0029B1B4BA4534DC43B524C5DD
Владелец АНПОО УРАЛЬСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ УЭК
Действителен с 04.03.2024 по 04.06.2025

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Специальность: 38.02.02 Страховое дело (по отраслям)

Дисциплина: СОО.01.10 Физическая культура

1. Перечень компетенций образовательной программы, формирующихся в процессе освоения дисциплины

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине у обучающихся оцениваются личностные, метапредметные и предметные результаты, общие и профессиональные компетенции формирующиеся в процессе освоения образовательной программы (таблица 1).

Таблица 1 – Перечень результатов образовательной программы, формирующихся в процессе освоения дисциплины

ФГОС* Обучающийся должен обладать следующими результатами, общими и профессиональными компетенциями:
1.1. В результате освоения учебной дисциплины (курса) обучающиеся должны овладеть следующими личностными результатами освоения основной образовательной программы: В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты: 1) гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности; 2) патриотического воспитания: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; 3) духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ФГОС*

Обучающийся должен обладать следующими результатами, общими и профессиональными компетенциями:

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности;

способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

1.2. В результате освоения учебной дисциплины (курса) обучающиеся должны овладеть следующими метапредметными результатами освоения основной образовательной программы, в т.ч.:

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

ФГОС*

Обучающийся должен обладать следующими результатами, общими и профессиональными компетенциями:

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

Базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

Работа с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

ФГОС*

Обучающийся должен обладать следующими результатами, общими и профессиональными компетенциями:

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

Самоконтроль, принятие себя и других:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях;

проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

1.3. В результате освоения учебной дисциплины (курса) обучающиеся должны овладеть следующими предметными результатами освоения основной образовательной программы:

К концу обучения в первом полугодии обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

ФГОС*

Обучающийся должен обладать следующими результатами, общими и профессиональными компетенциями:

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения во втором полугодии обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

ФГОС* Обучающийся должен обладать следующими результатами, общими и профессиональными компетенциями:
выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне». 1.4. В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны овладеть следующими общими и профессиональными компетенциями: ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

***Примечание:** Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по указанной специальности

2. Описание шкал оценивания.

Показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования определены в соответствии с основной профессиональной образовательной программой.

В таблице 2 приводится шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования с указанием критериев их оценивания. Во втором столбце таблицы приводится шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования в соответствии с обозначенным критерием.

Таблица 2 – Критерии и шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

Критерии оценивания компетенций	**Шкала оценивания**
Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине, способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что позволит ему в дальнейшем развить такие качества умственной деятельности, как глубина, гибкость, критичность, доказательность, эвристичность. Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент обладает необходимой системой теоретических знаний, владеет некоторыми умениями анализа и решения типовых практических задач, что позволит ему в дальнейшем развить практические умения в данном направлении профессиональной деятельности.	Пороговый (обязательный)
Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент продемонстрировал глубокие прочные знания и развитые практические умения и навыки, может сравнивать, оценивать и выбирать методы решения	Повышенный

Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
практических задач, работать целенаправленно, используя связанные между собой формы представления информации.	
Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует о том, что студент способен обобщать и оценивать информацию, полученную на основе исследования нестандартной ситуации; использовать сведения из различных источников, успешно соотнося их с предложенной ситуацией. Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует о том, что у студента сформированы системные знания в соответствующей области знаний, необходимые для решения конкретных практических задач высокого уровня сложности; практические умения и навыки анализа и интерпретации информации, а также использования полученных сведений для принятия решений.	Продвинутый

3. Оценочные средства для проведения текущего контроля освоения дисциплины

3.1. Примерные темы (вопросы) докладов на коллоквиуме:

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Влияние физической активности на общее состояние здоровья человека.
12. Влияние физической активности на поддержание физической и умственной работоспособности.
13. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
14. Опасность сидячего образа жизни. Производственная гимнастика для офисных работников.
15. Формы и виды производственной гимнастики.
16. Национальные виды спорта и игры народов России. Описание, правила, алгоритм проведения.
17. и т.д.

3.2. Примерный комплекс разноуровневых заданий (на основе практической ситуации):

Вариант 1. Комбинированная эстафета.

Задачи: совершенствование умения комбинировать бег с метанием в цель в соревновательных условиях.

Инвентарь: теннисные мячи, стойки или конусы.

Место: спортивный зал.

Команды выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые игроки бегут до поворотной стойки, огибают ее и добегают до линии броска. Выполняют бросок в цель, ловят мяч и передают его в свою колонну следующему участнику, который продолжает эстафету, а сами становятся в конец колонны.

Бег и метание в цель необходимо выполнять условленным способом. В случае не попадания мячом в цель игроки должны повторять до тех пор, пока мяча не достигнет цели, и только после этого следует передать его в колонну очередному участнику.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету,

Целью для броска может быть: баскетбольный щит, кольцо, мишень на стене, обруч.

На начальной стадии игры броски можно совершать без целевого попадания.

Эстафету можно усложнить за счет увеличения количества бросков и изменения способов их выполнения.

Вариант 2. Соревнования с элементами прыжков в длину

Задачи: совершенствование навыка выполнения прыжков в длину с преодолением различных препятствий и без них.

Инвентарь: резиновый шнур, флажки или конусы, набивные мячи.

Место: стадион, спортивный зал.

Команды выстраиваются в колонны перед прыжковой ямой и соревнуются в выполнении следующих прыжков:

а) через обозначенное препятствие (конус, набивной мяч, гимнастическая скамейка, резиновые шнур, мат и т.д.);

б) через двойные и тройные препятствия (скамейки, плинтусы, кубы);

в) с контрольной линии на лучший результат.

Участники должны одновременно делать разбег и отталкиваться от бруска или с указанного места. За правильное выполнение прыжка – 1очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

При проведении соревнований в спортивном зале в качестве препятствий могут служить начерченные на полу линии.

Вариант 3. «Встречные старты»

Задачи: закрепление техники старта и выполнение финишного рывка; развитие быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: нет.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Игроки распределяются по двум командам, в каждой из которых, свою очередь, делятся пополам на две встречные колонны, Первые номера в колоннах принимают положение низкого старта и по сигналу преподавателя устремляются вперед. Как только они, достигнут линии второй половины своей команды, помощник судьи, касаясь плеча второго номера команды, дает ему старт. Прибежавший игрок встает в конец колоны, а каждый оказавшийся в впереди ее принимает положение н/с для последующего бега

Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не вернуться на исходные позиции.

За каждый фальстарт команды снимается одно очко из числа тех 20, которые даются командам перед началом игры.

Команда, раньше закончившая эстафету, получает 2 премиальных очка.

Между колоннами с каждой стороны должен находиться помощник судьи, который удерживает участников от фальстарта.

Вариант 4. Круговая эстафета

Задачи: закрепление навыка бега по повороту; совершенствование умение передавать эстафету в игровой обстановке.

Инвентарь: нет.

Место: спортивный зал, площадка.

По сигналу преподавателя первые в колоннах игроки команд начинают бег по кругу. Достигну своей колонны, игрок касается плеча второго игрока, а сам быстро встает в колонну с внутренней стороны круга. Остальные игроки

Смещаются на один шаг вперед.

Варианты бега:

из различных исходных положений, боком, приставными шагами; спиной вперед, прыжками на обеих.

Нельзя создавать препятствия для бега другим игрокам преждевременным выходом на беговую часть дорожку.

После того как все игроки пробегут по кругу, занимающиеся которые начинали бег первыми, вновь оказавшись крайними колоннами, поднимают руку.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету

В место касания плеча можно передавать эстафете эстафетной палочкой. Тогда каждый игрок, стоящий с внешней стороны колонны отводит правую руку, назад готовясь принять эстафету.

Вариант 5. «Черные и белые»

Задачи: развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности;

совершенствование быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: предмет (например, кружок), окрашенный с двух сторон в разные цвета (черный, темный; белый, светлый)

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

В игре участвуют две команды: «Черные» «Белые». Как только руководитель игры воскликнет: «Черные!» или выброшенный в центр поля кружок упадет темной стороной вверх, «черные» становятся преследуемыми и убегают. «Белые» ловцы преследуют «Черных», чтобы запятнать их в пределах поля. По команде: «Белые!» участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанный несколькими ловцами.

Варианты игры:

а) введение различных исходных позиций: в упоре или лежа на животе;

б) смена способов передвижения: прыжки на одной ноге, бег на четвереньках в упоре заде.

После каждой перебежкиловцы должны объявить, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая большее участников во время игры.

В зависимости от размеров площадки и исходной позиции игроков расстояние между обеими командами не обходимо определять так чтобы ловцы могли сплавиться со своей задачей.

Вариант 6. Комплекс простых упражнений для офисной гимнастики

Готовый комплекс из 10 упражнений, направленных на плечевой пояс и верхнегрудной отдел позвоночника (шейно-грудной переход). Упражнения можно делать даже на рабочем месте или месте учебы.

Как и любые другие физические нагрузки, данную гимнастику следует производить, придерживаясь ряда простых правил:

Первые пару недель старайтесь работать в медленном темпе. Освойте технику каждого упражнения, следите за тем, как организм отзывается на тренировки. Отдельное внимание уделите ощущению боли в процессе работы, поскольку ее быть не должно.

Начинайте с малой амплитуды, постепенно переходя на максимальную. Это нужно для того, чтобы постепенно растягивать мышцы, увеличивая нагрузку. Работать по максимальной амплитуде сразу же весьма травмоопасно, несмотря на профилактическое назначение упражнений.

Почувствовали дискомфорт или переутомление? Сделайте паузу, восстановите дыхание и пульс. Занятие должно приносить пользу и радость. Перегрузки (как физические, так и эмоциональные) здесь недопустимы.

Перед каждым новым упражнением можно немного передохнуть. Не торопитесь, поскольку спешка не улучшит результат, а затормозит прогресс атлета и приведет к перегрузкам.

Лучше всего выполнять упражнения в комплексе.

Не забывайте про психологический настрой. Не нужно расценивать гимнастику, как набор скучных и нудных упражнений. Напротив, с их помощью вы зарядитесь энергией, поможете себе восстановить здоровье и избавиться от боли в спине.

Упражнение 1. Наклоны корпуса в сторону

В чем польза: Стартовый элемент гимнастики избавляет от дискомфорта и боли в области спины, повышает подвижность позвоночного столба. Упражнение особенно полезно людям с сидячим образом жизни.

Как выполнять: Работа ведется стоя. Наклоны корпуса осуществляются с зафиксированным на месте тазом. Направление движения контролируйте за счет выпрямленных и прижатых вдоль туловища рук. Они должны скользить четко вдоль бедер, не раскачиваясь по сторонам.

Сколько выполнять: 8-10 повторений на каждую сторону (всего 16-20 наклонов).

Наклоны корпуса в сторону

Упражнение 2. Разведение рук по трем направлениям

В чем польза: Элемент гимнастики для спины концентрируется на проработке области лопаток. С помощью движения вы сможете улучшить кровоток к головному мозгу, избавиться от ощущения зажатости в мышцах шеи, трапециях, грудном отделе. Также упражнение используется с целью профилактики сутулости.

Как выполнять: Оставайтесь в том же положении. Разведите руки в разные стороны и слегка поднимите. Теперь отводите верхние конечности назад, сводя лопатки. Далее руки необходимо опустить и снова отвести назад до ощущения легкого растяжения в грудном отделе. И теперь опустите руки еще раз и снова выполните аналогичное движение. Затем возвращайтесь назад по обратной траектории.

Сколько выполнять: 6-8 повторений (около 30 разведений рук).

Разведение рук по трем направлениям

Упражнение 3. Сведение локтей перед собой

В чем польза: Это упражнения раскрывает плечевой отдел, избавляя от напряжения в верхней части спины. Суставная гимнастика для плеч стимулирует выработку специальной жидкости, которая делает соединения более подвижными. Благодаря этому суставы становятся менее болезненными. В процессе работы ведется разминка трапециевидных мышц, стимулируется кровоток к головному мозгу.

Как выполнять: Встаньте прямо и положите ладони на плечи. Локти разверните в противоположные друг от друга стороны, после чего медленно сведите их перед собой до плотного стыка. Далее — разведите их в стартовую фазу. Выполняйте упражнения амплитудно, хорошо раскрывайте плечевые суставы.

Сколько выполнять: 12-15 повторений.

Сведение локтей перед собой

Упражнение 4. Сведение лопаток

В чем польза: Данное упражнение избавит вас от скованности и боли в спине или предотвратит ее. Это обязательный элемент для людей, ведущих сидячий образ жизни. Также движение позволяет сформировать правильную осанку, избавиться от «выпирающих лопаток» и боли под ними, а также в целом укрепить мускулатуру спины.

Как выполнять: Поставьте руки на пояс. После этого отведите плечи назад, сделайте маленькую паузу, после чего сведите плечи перед собой. Амплитуда движения максимальная, поэтому вам придется выполнять отводы с небольшим усилием, добиваясь ощущения растяжения в пиковых точках.

Сколько выполнять: 12-15 повторений.

Сведение лопаток

Упражнение 5. Поочередные отведения рук назад

В чем польза: Если после долгого сидения вы чувствуете скованность и боль в спине и груди, выполнение этого простого движения позволит избавить вас от дискомфорта.

Как выполнять: Работа ведется на каждую руку по очереди. Поставьте их на пояс, после чего отведите одну конечность вбок и назад, добиваясь ощущения растяжения в области груди. Затем верните руку на пояс и повторите движение другой рукой. Старайтесь лишь слегка поворачивать корпус, чтобы сосредоточить нагрузку в нужных местах.

Сколько выполнять: 8-10 повторений на каждую сторону (всего 16-20 отведений).

Поочередные отведения рук назад

Упражнение 6. Подъемы рук вверх

В чем польза: Представленное упражнение снимает нагрузку со спины и вытягивает позвоночник. Кроме того, такие подъемы рук позволяют размять плечевые суставы, возвращая им подвижность и снимая боль. Также это упражнение для позвоночника убирает напряжение с шеи, помогает избавиться от головной боли.

Как выполнять: Технически упражнение простое. Подъемы рук выполняются в положение стоя. Первое повторение – поднимайте руки вверх через стороны, следующее повторение – поднимайте руки вверх перед собой. Двигайтесь в неспешном темпе, потягиваясь в пиковой точке. Это поможет улучшить кровообращение во всем теле.

Сколько выполнять: 8-10 повторений (всего 16-20 подъемов рук).

Подъемы рук вверх

Упражнение 7. Скрещивание рук у груди

В чем польза: Это еще один комбинированный элемент, необходимый для профилактики болей в грудном отделе позвоночника. Упражнение оптимально подойдет людям со слабой спиной, страдающим от болей в лопатке и периодического хруста в области груди.

Как выполнять: Находясь в положении стоя, сведите ладони на затылке. Разверните локти в противоположные стороны до ощущения растяжения в груди. После этого обхватите корпус крест-накрест, дотрагиваясь руками лопаток. Необходимо приложить небольшое усилие, чтобы растянуть трапеции и мышцы, поддерживающие лопатки.

Сколько выполнять: 12-15 повторений.

Скрещивание рук у груди

Упражнение 8. Сгибания рук затылок-поясница

В чем польза: Это простое упражнение поможет разгрузить позвоночник после рабочего дня. Дополнительно элемент снимает напряжение с мышц спины и рук, улучшая кровообращение по всему телу.

Как выполнять: Примите Т-образную позу (руки разведены и параллельны полу). После этого согните правую руку кистью вверх, а левую - кистью к полу. Одновременно с этим подведите правую конечность к затылку, а левую - к пояснице. Зафиксируйте положение на секунду. Затем поменяйте стороны: левая рука - на затылок, а правая - на поясницу.

Сколько выполнять: 8-10 повторений на каждую сторону (всего 16-20 сгибаний).

Сгибания рук затылок-поясница

Упражнение 9. Сведение рук за спиной

В чем польза: Данное упражнение нацелено на расслабление околопозвоночных мышц, трапеций, дельтовидных мышц. С его помощью улучшается кровообращение по всему телу, корректируется осанка. Упражнение особенно полезно для людей с малоактивным образом жизни, которые чувствуют напряжение в середине спины от долгого сидения.

Как выполнять: Для начала примите Т-образную позу. После этого сведите руки на пояснице, соединяя предплечья и слегка отводя плечи назад. Почувствуйте небольшое растяжение в области груди. Выполняйте попеременно на обе стороны (сначала правая рука впереди, следующее повторение – левая рука впереди).

Сколько выполнять: 8-10 повторений на каждую сторону (всего 16-20 сгибаний).

Разведение рук + сведение за спиной

Упражнение 10. Сгибание спины в полуприседе

В чем польза: Округление спины в положения стоя направлены на улучшение подвижности позвоночника, укрепление мускулатуры поясницы и околопозвоночных столбов. Это помогает поддерживать спину в правильном положении. Также элемент способствует нормализации пищеварения, помогает снять напряжение в грудном и поясничном отделах.

Как выполнять: Расставьте ноги на ширине плеч и сделайте небольшой полуприсед. Руками упритесь в бедра, после чего выполняйте поочередные прогибы и сгибания в спине. Не торопитесь, работая в среднем темпе.

Сколько выполнять: 12-15 повторений.

3.3. Примерные вопросы для подготовки к семинарским занятиям:

1. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

3. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.

4. Бег, как средство укрепления здоровья.

5. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.

6. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.

7. Формирование двигательных умений и навыков.

8. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).

9. Основы спортивной тренировки.

10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

3.4. Примерный перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола:

1. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
3. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
4. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
5. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
7. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат.
8. Закаливание как оздоровительная система.

3.5. Примерный перечень заданий для подготовки презентаций / мультимедиа сообщений и т.п.:

1. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).
2. Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. 3.Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания.
3. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности
4. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
5. История становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок.
6. Выдающиеся спортсмены СССР и России.
7. Двигательные действия и техническая подготовка.
8. Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи.
9. Техническая подготовка.
10. Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения.
11. Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений.
12. Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий
13. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
14. Волевые качества и их проявление в поведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека
15. Физическая культура в современном обществе.
16. Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание.
17. Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.
18. Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия.
19. Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.
20. Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).

3.5. Примерный перечень заданий для самостоятельной работы студентов:

Выделяют следующие формы самостоятельных занятий физической культурой:

утренняя гигиеническая гимнастика,

упражнения в течение учебного (рабочего) дня,

тренировочные занятия,

походы выходного дня,
прогулки перед сном,
участие в спортивно-массовых мероприятиях,
оздоровительная ходьба и бег
и т.д.

Комплекс Утренней гигиенической гимнастики (УГГ) включает в себя не менее 15 упражнений на разминку мышц и суставов для дальнейшей физической работы.

Упражнения выполняются в определённой последовательности:
мышцы шеи, руки (от мелких суставов к крупным),
мышцы туловища,
мышцы и суставы ног (от мелких к крупным),
приседания,
прыжки,
упражнения на восстановление дыхания.

Самостоятельна работа –
Бег или ходьба (мин, км)
Комплекс УГГ.
Три упражнения на развитие мышц рук.
Три упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.
Три упражнения на развитие силы мышц спины.
Три упражнения на развития силы мышц ног.
Три упражнения на развитие гибкости.
Три упражнения из дыхательной гимнастики.

Мотивация для самостоятельной работы студентов по физической культуре:
укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
повышение функциональных возможностей организма;
подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
активный отдых;
достижение наивысших спортивных результатов.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

Самостоятельная работа включает в себя:

составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;

самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;

выполнение дыхательной гимнастики;

освоение приёмов массажа и самомассажа;

ведение личного дневника;

работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

4. Задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, практического опыта, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы и дисциплины, в ходе промежуточной аттестации

4.1. Требования к выполнению контрольных заданий и упражнений.

При выполнении контрольных упражнений, учащиеся оцениваются в соответствии с выполненными ими контрольными нормативами при условии отсутствия нарушений, приведённых ниже требований.

Бег на 30, 60, 100 метров

Производится с высокого старта с опорой на одну руку по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 60 метров в соответствии с нормативами.

Бег на 1000, 2000, 3000, 5000 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 1000 метров в соответствии с нормативами.

Поднимание туловища из положения «лёжа на спине, руки за головой

Выполняется на гимнастическом мате. Колени согнуты под углом 90 градусов. Во время выполнения упражнения кисти рук должны быть в замке за затылком. При наклоне локти должны коснуться или пересечь условную горизонтальную линию коленей. В положении «лёжа» спина должна касаться поверхности гимнастического мата.

При «разрыве замка» (разъединении пальцев рук), а также, других перечисленных нарушениях, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

При выполнении допускается упор ногами или придерживание их ассистентом.

Оценивается по количеству правильно выполненных подниманий в соответствии с нормативами.

Подтягивание в висе на низкой перекладине.

При выполнении упражнения, в верхней фазе (в положении согнутых рук), грудь должна касаться перекладины. В нижней фазе руки должны быть полностью выпрямлены. Во время выполнения упражнения не допускаются размахивающие, колебательные и другие движения корпуса, направленные на облегчение выполнения упражнения. Не допускается сгибание ног в коленях.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных подтягиваний в соответствии с нормативами.

Приседание на двух ногах

Выполняется на твёрдой ровной поверхности. При этом руки находятся на поясе. Спина прямая. Пятки не отрываются от поверхности. Голова расположена прямо. Взгляд направлен вперёд. В верхней фазе упражнения ноги полностью выпрямляются. В нижней фазе бёдра касаются икроножных мышц.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных приседаний в соответствии с нормативами.

Прыжок в длину с разбега

Выполняется способом «согнув ноги». Даётся две попытки. Тренировочная и зачётная. При заступе ногой за планку отталкивания даётся одна дополнительная попытка. При этом оценка снижается на один балл. Расстояние замеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания.

Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами.

Прыжок в длину с места

Выполняется произвольным способом. При этом запрещается заступать на или за линию отталкивания. Толчок производится двумя ногами одновременно. Расстояние замеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания. Даётся две попытки. Тренировочная и зачётная.

Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами

Метание малого мяча в цель

Мяч весом 150 г. метается в вертикальную мишень (щит с нанесённой разметкой, обруч и т. д.) с разбега. Учащимся выбирается дистанция 10, 14 либо 16 метров. Во время выполнения упражнения по желанию учащегося дистанция может быть изменена.

Оценка производится в соответствии с заявленной дистанцией при условии хотя бы одного попадания в мишень из трёх попыток.

Оценка других контрольно-нормативных упражнений по видам спорта производится в соответствии с правилами оценивания, принятыми для соответствующих видов.

Нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы (юноши)

9 класс

Контрольные упражнения	Показатели					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Теоретические сведения: история Л/а	Оценивание методом тестирования. Тест в приложении №1.					
Бег 30 м с высокого старта (с)	4,7	4,9	5,3	5	5,5	5,9
Бег 60 м с высокого старта (с)	8,5	9,2	10	9,4	10	10,5
Бег 2000 м. (мин.)	8,2	9,2	9,45	10,2	11,2	12,1
Прыжок в длину с места (см)	210	200	180	180	170	155
Прыжок в длину с разбега см)	390	350	330	330	290	280
Прыжок в высоту (см)	130	120	110	115	110	100
Метание мяча 150 гр. (м.)	40	35	30	26	21	18
Подтягивание на перекладине: м (высокая), д(низкая).	11	9	6	18	11	9

4. Задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, практического опыта, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы и дисциплины, в ходе промежуточной аттестации

4.1. Примерные вопросы к зачету

1. Знания о физической культуре. Физическая культура как социальное явление.
2. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая).
3. Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности.
4. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

5. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации.

6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры.

7. История и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в СССР и РФ.

8. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16-17 лет.

9. Законодательные основы развития физической культуры в РФ. Общая характеристика.

10. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.

11. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.

12. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

13. Здоровый образ жизни современного человека.

14. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации.

15. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

16. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья.

17. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности.

18. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек.

19. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

20. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение.

21. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности.

22. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека.

23. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

24. Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой.

25. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

26. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

27. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.

28. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая).

29. Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

30. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

31. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

32. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.

33. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

34. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.

35. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения.

36. Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

37. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

38. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

39. Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле.

40. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

41. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

42. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела.

43. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.

44. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

45. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.

46. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

4.2. Примерные вопросы тестовых заданий

Вариант 1

1. Что такое здоровье?

а) отсутствие болезней и физических дефектов

б) отсутствие вредных привычек

в) состояние равновесия между адаптивными возможностями организма к условиям среды, постоянно меняющимися

г) состояние полного физического, душевного и социального благополучия

2. Какое содержание включает понятие "здоровый образ жизни"?

а) активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление (улучшения) здоровья

б) отказ от вредных привычек

в) активизация резервных возможностей человека

г) типичные формы повседневной жизни

3. Какова цель курса физической культуры в медицинских учебных заведениях?

а) научить использовать физкультурно-спортивную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей самоопределения в физической культуре

б) сформировать основы здорового образа жизни на основе знаний физической культуры

в) создать представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

г) все перечисленное верно

4. Как здоровый образ жизни населения сказывается на общество?

а) увеличивается продолжительность жизни населения

б) повышается устойчивость к стрессам

в) увеличивается потенциал здоровья

г) все перечисленное верно

5. Какое влияние оказывают физические упражнения на дыхательную систему?

а) укрепляют мускулатуру грудной клетки

б) улучшают функцию бронхиол

в) укрепляют стенки бронхов

г) все перечисленное верно

6. Какое влияние оказывают физические упражнения на ЦНС?

а) улучшают периферическое кровообращение
б) ухудшение памяти
в) улучшение проводимости нервных импульсов
г) улучшение функции мозжечка

7. Факторы определяющие здоровый образ жизни:
а) рациональное питание
б) физическая активность
в) психический комфорт
г) все перечисленное верно

8. Ограничение физической нагрузки приводит:
а) к повышению умственной работоспособности
б) к снижению умственной работоспособности
в) к снижению травматизма
г) к повышению устойчивости к перегреванию и переохлаждению

9. Что такое гиподинамия?
а) отказ от занятия спортом
б) занятия в группах здоровья
в) малоподвижная деятельность, более чем 50% времени
г) отказ от занятий физической культурой

10. Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?
а) утренняя гимнастика
б) аэробика
в) тяжелая атлетика
г) использование тренажеров

Вариант 2

1. Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?
а) целенаправленные физические упражнения
б) ношение корсета
в) подбор специальной мебели
г) все перечисленное верно

2. Какие показатели определяют уровень физического здоровья?
а) наружный осмотр
б) антропометрические измерения (рост, вес, окружности)
в) ЖЕЛ
г) все перечисленное верно

3. Что такое аэробика?
а) физические упражнения под музыку
б) физические упражнения с отягощением
в) физические упражнения в течение 20 минут без перерыва
г) дыхательная гимнастика

4. Что такое физическая культура?
а) образ жизни
б) учебно-тренировочное занятие
в) часть общей культуры человека
г) наука о здоровье

5. Какие вы знаете разновидности выносливости?
а) общая, специальная
б) скоростно-силовая
в) силовая, скоростная
г) все перечисленное верно

6. От чего зависит проявление ловкости?
а) от координации движений
б) от функции продолговатого мозга
в) от длины конечностей
г) от состояния связочно-суставного аппарата

7. Основные средства восстановления после занятий физическим спортом упражнениями:
а) смена деятельности
б) водные процедуры, баня, массаж, самомассаж
в) режим дня, сон, рациональное питание
г) все перечисленное верно

8. Что такое спорт?
а) профессионально-прикладная физическая подготовка
б) деятельность с максимальным напряжением физических и волевых
возможностей в соревновательных условиях
в) организованный процесс физического воспитания
г) профессиональная деятельность

9. Какова должна быть продолжительность разминки на занятиях физической культурой?
а) 3-5 минут
б) в зависимости от предполагаемой нагрузки
в) 20 минут
г) 30 минут

10. Физическая культура и спорт представляют собой:
а) рациональные бытовые движения
б) накопление трудового опыта
в) всестороннее, гармоничное развитие личности
г) личная и общественная гигиена

Вариант 3

1. Главной причиной нарушения осанки является...
а) привычка к определенным позам;
б) слабость мышц;
в) отсутствие движений во время школьных уроков;
г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

2. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...
а) обеспечивает ритмичность работы организма;
б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

3. Под силой как физическим качеством понимается:
а) способность поднимать тяжелые предметы;

б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

4. Выносливость человека не зависит от...

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

5. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

6. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

7. Отметьте, что определяет техника безопасности:

а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;

б) правильное выполнение упражнений;

в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

8. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

а) 60 – 80 ударов в минуту;

б) 70 – 90 ударов в минуту;

в) 75 - 85 ударов в минуту;

г) 50 - 70 ударов в минуту.

9. Система мероприятий, позволяющая использовать естественные силы природы:

а) гигиена;

б) закаливание;

в) питание.

10. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

а) осанка;

б) рост;

в) движение

<u>Вариант 4</u>

1. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

а) зарядка;

б) сила;

в) воля.

2. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

а) гибкость;

б) растяжение;

в) стройность.

3. Назовите основные физические качества человека:
а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

4. Укажите, что понимается под закаливанием:
а) купание в холодной воде и хождение босиком;
б) приспособление организма к воздействию вешней среды;
в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

5. Первая помощь при обморожении:
а) растереть обмороженное место снегом;
б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
в) приложить тепло к обмороженному месту.

6. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:
а) акробатика;
б) тяжелая атлетика;
в) гребля;
г) современное пятиборье.

7. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:
а) борьба;
б) бег на короткие дистанции;
в) бег на средние дистанции;
г) бадминтон.

8. Отметьте, что такое адаптация:
а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
в) процесс восстановления.

9. Укажите, чем характеризуется утомление:
а) отказом от работы;
б) временным снижением работоспособности организма;
в) повышенной ЧСС.

10. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:
а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

Вариант 5

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр:
а) Рим;
б) Китай;
в) Греция;
г) Египет.

2. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а) переоценивают свои возможности;

б) следуют указаниям преподавателя;

в) владеют навыками выполнения движений;

г) не умеют владеть своими эмоциями.

3. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

а) стойкость;

б) гибкость;

в) ловкость;

г) бодрость;

д) выносливость;

е) быстрота;

ж) сила.

4. Ловкость — это:

а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;

б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

5. Сила — это:

а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

6. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;

г) эластичность мышц и связок.

7. Бег на дальние дистанции относится к:

а) легкой атлетике;

б) спортивным играм;

в) спринту;

г) бобслею.

8. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:

а) Осло;

б) Саппоро;

в) Сочи;

г) Ванкувере.

9. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

а) 3 минуты;

б) 7 минут;

в) 5 минут;

г) 10 минут.

10. Пять олимпийских колец символизируют:
а) пять принципов олимпийского движения;
б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

Ключ для проверки правильности выполнения тестовых заданий. Вариант №1

№ вопроса	***1***	***2***	***3***	***4***	***5***	***6***	***7***	***8***	***9***	***10***
Ответ	В	А	А	Г	Г	Г	Г	Б	В	Г

Ключ для проверки правильности выполнения тестовых заданий. Вариант №2

№ вопроса	***1***	***2***	***3***	***4***	***5***	***6***	***7***	***8***	***9***	***10***
Ответ	Г	Г	В	В	Г	А	Г	Б	Б	В

Ключ для проверки правильности выполнения тестовых заданий. Вариант №3

№ вопроса	***1***	***2***	***3***	***4***	***5***	***6***	***7***	***8***	***9***	***10***
Ответ	Б	А	В	Б	В	В	А	А	Б	А

Ключ для проверки правильности выполнения тестовых заданий. Вариант №4

№ вопроса	***1***	***2***	***3***	***4***	***5***	***6***	***7***	***8***	***9***	***10***
Ответ	Б	А	Б	Б	Б	А	Б	А	Б	А

Ключ для проверки правильности выполнения тестовых заданий. Вариант №5

№ вопроса	***1***	***2***	***3***	***4***	***5***	***6***	***7***	***8***	***9***	***10***
Ответ	В	Б	А, Г	А	В	В	А	Г	В	В

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины, в ходе промежуточной аттестации

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, разработаны на основе подхода В.П. Беспалько. Задания фонда оценочных средств могут быть представлены в двух взаимосвязанных блоках.

Первый блок – задания на уровне «знать», в которых очевиден способ решения, усвоенный студентом при изучении дисциплины. Задания этого блока выявляют в основном знаниевый компонент по дисциплине и оцениваются по бинарной шкале «правильно-неправильно».

Второй блок – задания на уровне «уметь» и «владеть практическим опытом» (если предусмотрено ФГОС, учебным планом и РПД). Данный блок может быть представлен типовыми заданиями, в которых нет явного указания на способ выполнения, и студент для их решения самостоятельно выбирает один из изученных способов или практическими заданиями, содержание которых предполагает использование комплекса умений и навыков, для того чтобы студент мог самостоятельно сконструировать способ решения, комбинируя известные ему способы и привлекая знания из разных дисциплин (выполнение задания требует решения

поставленной проблемы в целом и проявления умения анализировать информацию, прослеживать причинно-следственные связи, выделять ключевые проблемы, формировать методы их решения).

Задания данного блока позволяют оценить не только знания по дисциплине, но и умения пользоваться ими при решении стандартных (типовых) и нестандартных задач. Результаты выполнения этого блока оцениваются с учетом полностью или частично правильно выполненных заданий. Решение студентами нестандартных практико-ориентированных заданий свидетельствует о формировании у студентов определенных общекультурных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Оценивание знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования общих и профессиональных компетенций, осуществляется с помощью следующей модели оценки выполнения типовых заданий и практико-ориентированных задач, которая позволяет установить соответствие между результатом выполнения заданий ФОС обучающимся (студентом) и уровнем обученности по шкале оценивания.

Таблица 3.1. Модель оценки выполнения заданий ФОС, ориентированных на проведение устных и письменных опросов (зачет / дифференцированный зачет / экзамен, контрольные и самостоятельные работы, задания для терминологического диктанта и т.п.), для студентов, освобожденных по состоянию здоровья:

Оценка	Критерии выставления оценки
Отлично (зачтено)	студент демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, точно, четко и конкретно отвечает на вопросы, может доказать и проиллюстрировать свои рассуждения практическими примерами, при ответе на вопросы рассуждает, опираясь на знания, полученные как в рамках данного курса, так и при изучении других смежных дисциплин, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, в том числе, решает нестандартные задачи, в целом ответы глубокие, обоснованные и законченные;
Хорошо (зачтено)	в своих ответах на вопросы студент четко формулирует определения и может показать взаимосвязь различных частей пройденного в рамках данного учебного курса материала, студент демонстрирует способность к размышлению, при ответе на вопросы рассуждает, опираясь на полученные в рамках данного курса знания, легко решает типовые задачи, способен к самостоятельному пополнению и обновлению знаний и умений в ходе дальнейшей учебной и профессиональной деятельности
Удовлетворительно (зачтено)	студент обнаруживает в целом правильное понимание основных вопросов программного материала, может дать определения основных понятий, пройденных в рамках учебного курса, однако излагает их недостаточно четко и / или не в полном объеме, предусмотренном учебным материалом лекционных и практических занятий, не может вывести закономерности и связать воедино разные части курса;

	допускает отдельные ошибки в ответе и при выполнении заданий, решение типовых задач может вызывать затруднение, при этом студент обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя
Неудовлетворительно (не зачтено)	знания студента обрывочны, не покрывают всего предмета, скорее заучены, чем поняты и, как следствие, студент не может объяснить связей в рамках изложенного материала, дать точных определений понятий, пройденных в рамках курса, дает расплывчатые формулировки, не владеет в должной степени терминологией и приемами решения типовых задач; оценка «неудовлетворительно», как правило, ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании Колледжа без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине

Таблица 3.2. Модель оценки выполнения заданий ФОС, ориентированных на проведение устных и письменных опросов (зачет / дифференцированный зачет / экзамен, контрольные и самостоятельные работы, задания для терминологического диктанта и т.п.), для студентов основной группы:

Оценка	Критерии выставления оценки
Отлично (зачтено)	Студенты оцениваются на оценку отлично, в зависимости от следующих конкретных условий. 1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока. 2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий. 3. Студент, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга. 4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на занятиях нормативы по физической культуре для своего возраста. 5. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в организации спортивных мероприятий, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
Хорошо (зачтено)	Студенты оцениваются на оценку хорошо, в зависимости от следующих конкретных условий. 1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока. 2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий. 3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом

	мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем. 4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста. 5. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в организации урока, владеет также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
Удовлетворительно (зачтено)	Студент оцениваются на оценку удовлетворительно, в зависимости от следующих конкретных условий. 1. Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока. 2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий. 3. Студент, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены преподавателем. 4. Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия. 5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
Неудовлетворительно (не зачтено)	Студенты оцениваются на оценку неудовлетворительно, в зависимости от следующих конкретных условий: 1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока. 2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры. 3. Студент, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены преподавателем. 4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств. 5. Не выполнял теоретические или иные задания преподавателя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Данные модели, являясь студентоцентрированными, позволяют сфокусировать внимание на результатах каждого отдельного студента. Предложенные показатели оценки результатов обучения позволяют сделать выводы об уровне обученности каждого отдельного студента и дать ему рекомендации для дальнейшего успешного продвижения в освоении навыков и умений, необходимых в профессиональной деятельности.

Предложенный фонд оценочных средств может быть использован для оценки результатов обучения отдельного студента, а также для выборки студентов по соответствующей специальности.