Министерство образования и науки Челябинской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

**«Южно-Уральский государственный технический колледж»**

**КОМПЛЕКТ**

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ)

21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности

(базовая подготовка)

Челябинск, 2022

Комплект контрольно - ОДОБРЕНО УТВЕРЖДАЮ

оценочных средств составлен Предметной (цикловой) Заместитель директора

в соответствии с комиссией по УМР

ФГОС СПО протокол № Т. Ю. Крашакова

и программой учебной от «\_\_\_» \_\_\_\_ 2022г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

дисциплины «Физическая Председатель ПЦК

культура» О.Ю.Потапов

Составитель: Потапов О.Ю – преподаватель, председатель ПЦК физического воспитания ГБПОУ «Южно-Уральский государственный технический колледж»

АКТ СОГЛАСОВАНИЯ

**на комплект контрольно-оценочных средств учебной дисциплины**

**«Физическая культура»**

**Программы подготовки специалистов среднего звена**

**разработанный преподавателем ЮУрГТК** Потапов Олег Юрьевич

Комплект контрольно – оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура » является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности

Целью создания ККОС по учебной дисциплине является установление соответствия уровня подготовки обучающегося на данном этапе обучения требованиям программы по учебной дисциплине.

Комплект контрольно оценочных средств имеет следующую структуру:

Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины

Задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Задания для текущего контроля

Рекомендуемая литература и иные источники

Представленный комплект контрольно – оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура» соответствует установленным требованиям и может быть рекомендован для использования в учебном процессе.

****

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств…………………... | 5 |
| 1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств….. | 5 |
| 1.2.2. Освоенные умения и усвоенные знания………………………… | 5 |
| 1.2.3. Формы промежуточной аттестации по УД……………..……….  1.2.4. Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины………………… | 6  6 |
| 2. Задания для контроля и оценки освоения программы учебной  дисциплины ………………………………………………………………  2.1 Текущий контроль……………………………………………………. | 6  6 |
| 2.1.1 Задания для проверки знаний…………………………..………….. | 7 |
| 2.1.2. Задания для проверки умений…...…………………………………  2.2. Промежуточный контроль……………………………………………  2.2.1. Для основной медицинской группы……………………………….  2.2.2. Для подготовительной медицинской группы…………………….  2.2.3. Для специальной медицинской группы …………………………. | 9  15  15  16  16 |
| 3. Рекомендуемая литература и иные источники……………………….. | 16 |

**1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**

**1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств**

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» (далее УД) программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) по специальности 21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности

**Объектами контроля по УД являются элементы компетенций:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК, ЛР | Умения | Знания |
| [ОК 2](#sub_102), [3](#sub_103), [6](#sub_106)  ЛР1-17 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни |

**1.1. 2. Освоенные умения и усвоенные знания** Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Освоенные умения и усвоенные знания** | **Виды и формы контроля** |
| 1 | 2 |
| Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Выполнение практических заданий (№1-№34), внеаудиторная и самостоятельная работа студентов (№1-№34), участие в соревнованиях различного уровня. |
| Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать основы здорового образа жизни | Подготовка докладов, презентаций, реферативных исследований по темам (см.2.1.1) |

**1.1.3. Формы промежуточной аттестации по УД**

Таблица 2.

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебная дисциплина** | **Формы промежуточной аттестации** |
| 1 | 2 |
| Очная форма обучения | |
| Физическая культура | З, З,З,З.З ДЗ |

**1.2.4. Организация текущего контроля успеваемости по итогам освоения программы учебной дисциплины**

Оценка уровня освоения умений и усвоения знаний по дисциплине производится на основании выполнения контрольных нормативов, по результатам практических занятий, подготовки и защиты докладов, презентаций, рефератов.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является (зачеты) дифференцированный зачёт.

Критерии оценивания:

Предлагаемые критерии носят рекомендательный характер:

* оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если по половине или более нормативам, выполненным на практических занятиях или соревнованиях получена оценка «отлично», а по остальным - «хорошо»;
* оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если по половине или более нормативам, выполненным на практических занятиях или соревнованиях, получена оценка не ниже «хорошо», а по остальным «удовлетворительно»;
* оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если более чем по половине нормативов, выполненных на практических занятиях или соревнованиях, получена оценка «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок или если по одному из трёх и более нормативов получена оценка «неудовлетворительно». А по остальным – не менее одной оценки «хорошо» или «отлично»;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся за выполнение нормативов в не полном объеме. Невыполнение заданий по теоретической части программы.

**2. Задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины**

**2.1 Текущий контроль**

**2.1.1. Задания для проверки знаний:**

Примерные темы докладов презентаций и реферативных исследований для оценки теоретических знаний студентов.

1. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни.

* Здоровый образ жизни – это здоровье, образ, уровень, качество и стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самонаблюдение, самооценка, самоустановка.
* Здоровье человека как ценность, и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.
* Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

1. Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке специалиста.
2. Социально-биологические и гигиенические основы физической культуры.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.

* профессиограмма специалиста, прикладные физические, психофизические и специальные знания; прикладные умения и навыки;

прикладные виды спорта.

1. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
2. Основные понятия: профилактика, реабилитация, стрессовое состояние.
3. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, перенесенные травмы.
4. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок напряжений умственной и производственной деятельности.
5. Составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.
6. Индивидуальный подход к направленному развитию физических качеств.
7. Основы физического и спортивного самосовершенствования
8. Физическая культура и спорт в России.
9. Спортивные игры:

* Волейбол - изучение техники и совершенствование игры, правила игры.
* Баскетбол – сущность игры, техника игры в баскетбол, игра в нападении и в защите, командные действия,
* Футбол – история развития, техника и тактика, детский и взрослый, футбол, успехи российских футболистов в соревнованиях.
* Настольный теннис – обучение игре и тренировка.
* Большой теннис – обучение и совершенствование техники выступление наших теннисистов на мировой арене
* Хоккей – «В хоккей играют настоящие мужчины» : все о хоккее.
* Ручной мяч – игра 7х7; основные приемы и правила игры
* Водное поло – основные понятия игры, обучение техники и тактика, правила игры.
* Бадминтон – основные понятия игры, техника и тактика, оборудование и правила игры.

14.Плавание:

* изучение техники плавания кроль на спине;
* изучение техники плавания кроль на груди;
* изучение техники поворотов в воде;
* изучение техники прыжков в воду.

15. Личная и общественная гигиена, гигиена физических упражнений при занятии избранным видом спорта.

16. Ритмическая гимнастика: ее значение для физического самосовершенствования.

17. Занятия шейпингом - правила при занятиях этим видом спорта.

18. Увлечение и занятия бодибилдингом.

19. История возникновения Олимпийских игр.

20. Зимние Олимпийские игры: участие российских спортсменов в соревнованиях.

21. Летние Олимпийские игры: выступления сборных команд.

22. Лыжный спорт:

-изучение техники классических ходов;

-изучение техники современных ходов.

23. Легкая атлетика:

-различные виды беговых дистанций,

-прыжковые виды,

-различные виды метания снарядов,

-история развития легкой атлетики.

24. Оздоровительный бег – его значение и индивидуальность при занятиях этим видом спорта.

25. Восточные единоборства – виды, значение, обучение.

**2.1.2. Задания для проверки умений:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Практические занятия** | **Самостоятельная работа** |
| 1 | Выполнение Физических упражнений профессионально-прикладной гимнастики (упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, бревне и др.). | Составление комплексов упражнений с учётом особенностей профессии. |
| 2 | Участие в массовых видах спорта: лёгкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры и др. с учётом профессионально-прикладного значения вида спорта для конкретной профессии. | Подготовка докладов, презентаций, реферативных исследований. |
| 3 | Выполнение техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Выполнение бега на короткие дистанции . Выполнение норматива в беге на100м. | Выполнение упражнений для совершенствования техники низкого старта, техники бега.  Выполнение упражнений для развития скоростных способностей.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП**.** |
| 4 | Выполнение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжковой бег, бег приставными шагами, ускорения. Повторное выполнение быстрого бега, прыжков, метаний. Упражнения на шведской стенке, гимнастической скамейке.  Упражнения с предметами. | Выполнение комплекса упражнений утренней специализированной гимнастики (УСГ.).  Выполнение специальных упражнений бегуна  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП |
| 5 | Выполнение упражнений, применяя переменный и повторный бег на отрезках 80-200м. (юноши), 30-150м. (девушки) | Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП |
| 6 | Выполнение техники эстафетного бега: зона передачи эстафетной палочки, держание эстафетной палочки при низком старте, стартовое положение бегунов, принимающих эстафету, передача и приём в правую и левую руку эстафетной полочки  Выполнение эстафетного бега 4х100м и 4х400м. | Выполнение упражнений для развития координационных способностей, на технику передачи эстафетной палочки.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП**.** |
| 7 | Выполнение техники бега на средние дистанции.  Выполнение техники кроссового бега  Выполнение бега (кросс): 300м (дев), 500м (юн); 2000м. (девушки), 3000м. (юноши). | Выполнение упражнений на развитие выносливости.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП |
| 8 | Выполнение техники прыжка в длину с места: отталкивание, полет, приземление. Выполнение прыжка в длину с места. | Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 9 | Выполнение техники прыжка в длину с разбега: отталкивание, полет, приземление. Выполнение прыжка в длину с разбега. | Развитие скоростно-силовых способностей.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП |
| 10 | Выполнение упражнений:  - для повышения уровня прыгучести- прыжки через скакалку, с отягощением, бег прыжками.  - для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти: упражнения с кистевым эспандером, с теннисным мячом, упоры на пальцах.  - для выполнения подач и передач мяча: упражнения с мячом у высокой стены с нарисованной на ней мишенью. | Выполнение упражнений:  - для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти;  - для повышения прыгучести. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 11 | Техника выполнения стоек: основной, высокой, низкой. Выполнение перемещений: ходьба, бег, скачок. | Выполнение специальных упражнений волейболиста.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 12 | Выполнение верхней передачи мяча двумя руками в парах с шагом, в прыжке | Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых для верхней передачи мяча.  Выполнение упражнений для мышц: рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 13 | Техника выполнения нижней передачи и приема мяча | Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых для нижней передачи и приёма мяча.  Выполнение специальных упражнений волейболиста.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 14 | Выполнение подач: нижней, верхней и боковой. | Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении подач.  Выполнение упражнений для развития прыгучести.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 15 | Техника выполнения нападающих ударов: прямые и боковые. | Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.  Выполнение упражнения для развития силы, прыгучести.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 16 | Выполнение техники блокирования и страховки | Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования и страховки.  Выполнение упражнений для развития координации движений, прыгучести.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 17 | Выполнение тактических действий одиночного блока. | Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении одиночного блока.  Выполнение специальных упражнений волейболиста.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 18 | Выполнение тактических действий группового блока | Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении группового блока.  Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группахОФП. |
| 19 | Выполнение тактических защитных действий на задней линии. | Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении тактических действий защиты на задней линии.  Выполнение специальных упражнений волейболиста.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группахОФП. |
| 20 | Применение ранее изученных технических и тактических приемов в игре. | Выполнение специальных упражнений волейболиста.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 21 | Выполнение специальных упражнений: для развития быстроты, воспитания скоростно-силовых качеств, развития специальной выносливости, для воспитания специфической координации, для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. | Выполнение специальных физических упражнений баскетболиста.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 22 | Выполнение техники перемещений, поворотов и вышагиваний с мячом.  Техника выполнения защитной стойки, передвижений в защитной стойке. | Выполнение специальных упражнений баскетболиста.  Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении техники передвижений.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 23 | Техника выполнения ловли и передач мяча.  Выполнение ловли и передач мяча на месте и в движении.  Выполнение специальных упражнений баскетболиста. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники ловли и передач мяча.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 24 | Выполнение техники ведения мяча (дриблинг): с высоким и низким отскоком от пола, с изменением направления, без зрительного контроля (за счет периферийного зрения), с финтами. Ведение мяча с защитником  Выполнение ведения мяча с защитником. | Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении техники ведения мяча.  Выполнение упражнений для развития ловкости, быстроты движений.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 25 | Выполнение техники бросков: бросок двумя руками от груди, двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, « крюком». | Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении техники бросков мяча в корзину. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 26 | Выполнение передачи в парах, тройках, треугольниках без защитника и с защитником, на месте и в движении. | Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении техники передач мяча в парах, тройках, треугольниках.  Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 27 | Выполнение защитных действий.  Выполнение упражнений для развития специфической координации | Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении техники защитных действий. Выполнение упражнений для развития специфической координации. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 28 | Техника выполнения внутреннего заслона, наружного заслона, двойного заслона игроку с мячом.  Выполнение упражнений для развития специфической координации. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники внутреннего и наружного заслонов.  Выполнение упражнений для развития специфической координации.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП. |
| 29 | Техника выполнения системы личной защиты.  Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. | Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении техники личной защиты.  Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группахОФП. |
| 30 | Техника выполнения зонной защиты, нападение протии нее.  Использование зонной защиты в игре. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники зонной защиты.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группахОФП. |
| 31 | Техника выполнения системы смешанной защиты.  Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники смешанной защиты. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группахОФП. |
| 32 | Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.  Учебная игра. | Выполнение специальных упражнений баскетболиста.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах**.** |
| 33 | Выполнение гимнастических, акробатических, легкоатлетических, упражнений.  Спортивные игры: волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис Ходьба на лыжах и коньках .Плавание. | Выполнение упражнений по ОФП.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах**.** |
| 34 | Выполнение упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации, учебная игра | Выполнение упражнений для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.  Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах**.** |

**2.2 Промежуточная аттестация:**

**Задания для зачетов (3,4,5,6,7 семестр)**

***Кроссовая подготовка***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения | Оценка | 2 курс | | 3 курс | | 4 курс | |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100м | 5 | 14,0 | 16,5 | 13,8 | 16,2 | 13,2 | 16,0 |
| 4 | 14,5 | 17,5 | 14,0 | 16,5 | 14,0 | 16,5 |
| 3 | 15,0 | 18,0 | 14,5 | 17,5 | 14,3 | 17,0 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 5 | 230 | 165 | 240 | 180 | 245 | 185 |
| 4 | 220 | 145 | 230 | 165 | 230 | 170 |
| 3 | 210 | 140 | 215 | 145 | 220 | 150 |
| Выносливость | Бег 500 метров | 5 |  | 2.00 |  | 1.58 |  | 1.55 |
| 4 |  | 2.05 |  | 2.03 |  | 2.01 |
| 3 |  | 2.15 |  | 2.10 |  | 2.08 |
| Бег 1000 метров | 5 | 3.30 |  | 3.25 |  | 3.20 |  |
| 4 | 3.40 |  | 3.35 |  | 3.30 |  |
| 3 | 4.00 |  | 3.45 |  | 3.40 |  |
| Скоростно-силовые | Метание мяча (вес 150 г.) | 5 | 45 | 28 | 4 | 30 | 50 | 32 |
| 4 | 40 | 23 | 46 | 28 | 48 | 30 |
| 3 | 31 | 18 | 44 | 25 | 46 | 28 |
| Выносливость | Бег 3000 м (юноши)  Бег 2000 м (девушки) | 5 | 13,30 | 11,30 | 12,30 | 11,00 | 11,30 | 11,00 |
| 4 | 14,00 | 12,00 | 13,30 | 12,00 | 12,00 | 12,00 |
| 3 | 15,00 | 13,00 | 14,30 | 12,30 | 13,30 | 12,20 |

***Спортивные игры. Баскетбол.***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Оценка | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2 курс | | | | | | |
| 1. Ведение мяча на 20 м (сек) | 8,2 | 8,6 | 9,0 | 9,6 | 9,6 | 10,2 |
| 2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с. | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| 3. Штрафные броски: 10 бросков – оценка по количеству попаданий | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 4. Двухсторонняя игра | | | | | | |
| 3 курс | | | | | | |
| 1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с | 12 | 14 | 16 | 12 | 14 | 16 |
| 2. Штрафные броски: 10 бросков – оценка по количеству попаданий | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 3. Ведение мяча на 20 м (сек) | 8,1 | 8,4 | 8,8 | 9,1 | 9,4 | 10,0 |
| 4. Двухсторонняя игра | | | | | | |
| 4 курс | | | | | | |
| 1. Ведение мяча на 20 м (сек) | 8,0 | 8,2 | 8,8 | 9,0 | 9,2 | 9,8 |
| 2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с. | 12 | 14 | 16 | 12 | 14 | 16 |
| 3. Штрафные броски: 10 бросков – оценка по количеству попаданий | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 4. Двухсторонняя игра | | | | | | |

***Спортивные игры. Волейбол.***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Оценка | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2 курс | | | | | | |
| 1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет. | | | | | | |
| 3. Двухсторонняя игра | | | | | | |
| 3 курс | | | | | | |
| 1. Подача: – верхняя прямая (юноши),нижняя прямая (девушки): 10 подач | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр). | 9 | 7 | 5 | 8 | 6 | 4 |
| 3. Двухсторонняя игра | | | | | | |
| 4 курс | | | | | | |
| 1. Верхняя прямая подача: из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию) | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |

**Профессионально-прикладная физическая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Оценка | 2 курс | | 3 курс | | 4 курс | |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Поднимание туловища за 1 мин. | 5 | 45 | 35 | 50 | 40 | 55 | 45 |
| 4 | 40 | 30 | 45 | 35 | 50 | 40 |
| 3 | 35 | 25 | 40 | 30 | 45 | 35 |
| Приседание за 1 минуту | 5 | 60 | 50 | 65 | 55 | 70 | 50 |
| 4 | 55 | 45 | 60 | 50 | 65 | 45 |
| 3 | 50 | 40 | 55 | 45 | 60 | 40 |
| Проба Штанге (задержка дыхания), с | 5 |  |  | 45 | 40 | 50 | 45 |
| 4 |  |  | 40 | 35 | 45 | 40 |
| 3 |  |  | 35 | 30 | 35 | 35 |
| Вис на согнутых руках, с. | 5 | 38 | 30 | 40 | 35 | 45 | 38 |
| 4 | 30 | 23 | 32 | 28 | 37 | 30 |
| 3 | 15 | 12 | 18 | 15 | 30 | 18 |
| Прыжки на скакалке за 1 минуту | 5 | 130 | 135 | 135 | 140 | 140 | 145 |
| 4 | 120 | 125 | 125 | 130 | 130 | 135 |
| 3 | 100 | 115 | 105 | 120 | 125 | 125 |

**Задания для дифференцированного зачета**

**Вариант 1**

**Часть 1.Выполните тестовое задание:**

**Вопрос № 1**

Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...

* физическими упражнениями.
* физическим трудом
* физическим воспитанием

**Вопрос № 2**  
По команде "кругом" выполняется следующая последовательность действий:

* поворот осуществляется в произвольном направлении.
* осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой.
* осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой.

**Вопрос № 3**

Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на...

* развитие физических качеств людей
* поддержание высокой работоспособности людей
* сохранение и улучшение здоровья людей.

**Вопрос № 4**

Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях

* спорт
* физическая рекреация
* физическое воспитание.

**Вопрос № 5**  
Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал…

* Рио-де-Жанейро
* Чикаго
* Токио

**Вопрос № 6**  
Спортивно-игровую деятельность характеризует…

* высокая значимость качества исполнения роли
* наличие конкретного сюжета
* стремление к максимальному результату

**Вопрос №7**

Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

* для мышц ног
* типа потягивания;
* для мышц шеи

**Вопрос № 8**

При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

* только через нос
* только через рот
* через рот и нос одновременно

**Вопрос № 9**

Пять олимпийских колец символизируют:

* пять принципов олимпийского движения
* основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады
* союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх

**Вопрос № 10**

Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

* биологический возраст
* календарный возраст
* скелетный и зубной возраст

**Часть 2. Выполните практическое задание:**

1. Челночный бег 3х10 м

2. отжимания (сгибание –разгибание рук в упоре лежа(для девушек от скамейки)

3. Поднимание туловища из положения лежа на животе, руки за головой за 30 сек.

**Инструкция**:

1. Вам предлагается ответить на 10 вопросов. В каждом вопросе 3 варианта ответа. Вам необходимо выбрать один правильный ответ. Выбранные вами ответы отмечайте в соответствующей графе бланка для ответов на вопросы тестового задания. Для этого вам необходимо выбрать правильный вариант (по вашему мнению) и обвести кружком соответствующую букву. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

2. Выполните практическое задание.

3. Максимальное время выполнения задания – 30 мин.

**Вариант 2**

**Часть 1.Выполните тестовое задание:**

**Вопрос №1**

Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

* асоциальное поведение
* полезную привычку
* вредную привычку

**Вопрос № 2**

Гиподинамия - это:

* пониженная двигательная активность человека
* повышенная двигательная активность человека
* нехватка витаминов в организме

**Вопрос № 3**

К показателям физической подготовленности относятся:

* рост, вес, окружность грудной клетки
* сила, быстрота, выносливость
* артериальное давление, пульс

**Вопрос № 4**

Что включает в себя физическая культура?

* Знания о своем организме
* Занятия физическими упражнениями
* Умение применять знания в жизни

**Вопрос № 5**

Какого цвета полотнище Олимпийского флага?

* Белое
* Голубое
* Зеленое

**Вопрос № 6**

Одной из задач ОФП является:

* достижение высоких спортивных результатов;
* овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими

специфики выбранного спорта или конкретной профессии

* всестороннее и гармоничное развитие человека

**Вопрос № 7**

К основному признаку здоровья относится:

* максимальный уровень развития физических качеств;
* хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;
* совершенное телосложение

**Вопрос № 8**

Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы:

* тренировочные занятия 1 раз в неделю;
* ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику;
* тренировочные занятия 3 раза в неделю;

**Вопрос № 9**

К средству восстановления организма после умственного утомления относится:

* интенсивная физическая нагрузка;
* сочетание работы с активным отдыхом;
* тренировочные занятия играми, единоборствами;

**Вопрос № 10**

Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе:

* совершенствования телосложения
* закаливания и физиотерапевтических процедур
* формирования двигательных навыков и умений

**Часть 2. Выполните практическое задание:**

1. Челночный бег 4х9 м

2. Подтягивание из положения в висе (для девушек- из положения в висе с упором)

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек.

**Инструкция**:

1. Вам предлагается ответить на 10 вопросов. В каждом вопросе 3 варианта ответа. Вам необходимо выбрать один правильный ответ. Выбранные вами ответы отмечайте в соответствующей графе бланка для ответов на вопросы тестового задания. Для этого вам необходимо выбрать правильный вариант (по вашему мнению) и обвести кружком соответствующую букву. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

2. Выполните практическое задание.

3. Максимальное время выполнения задания – 30 мин.

**Контрольные задания по физическому воспитанию для студентов основной медицинской группы (дифференцированный зачет 8 семестр)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений | Пол | 2 курс | | | 3 и 4 курс | | |
| “3” | “4” | “5” | “3” | “4” | “5” |
| Бег 100 м/сек | Ю | 15.0 | 14.2 | 13.7 | 14.5 | 14.0 | 13.5 |
| Бег 100 м/сек | Д | 18.5 | 17.5 | 17.0 | 18.0 | 17.0 | 16.0 |
| Бег 3000 м/сек | Ю | 14.30 | 13.20 | 13.0 | 14.0 | 12.5 | 12.10 |
| 5000 м | Ю | Без учета времени | | | | | |
| 2000 м | Д | 13.10 | 12.50 | 11.30 | 11.50 | 11.40 | 11.00 |
| 3000 м | Д | Без учета времени | | | | | |
| Прыжок в длину с места | Ю | 205 | 225 | 235 | 215 | 235 | 245 |
| Прыжок в длину с места | Д | 145 | 165 | 180 | 150 | 170 | 185 |
| Прыжок в длину с разбега | Ю | 380 | 430 | 450 | 400 | 445 | 465 |
| Прыжок в длину с разбега | Д | 320 | 330 | 340 | 340 | 350 | 360 |
| Прыжки в высоту с разбега | Ю | 115 | 125 | 130 | 120 | 130 | 135 |
| Прыжки в высоту с разбега | Д | 90 | 105 | 110 | 100 | 110 | 115 |
| Подтягивание на перекладине | Ю | 7 | 8 | 11 | 9 | 11 | 14 |
| Поднимания туловища | Д | 20 | 35 | 45 | 30 | 40 | 50 |
| Плавание 50 м/мин. сек | Ю | Б/У | 0.56 | 0.43 | Б/У | 0.48 | 0.40 |
| Плавание 50 м/мин. сек | Д | Б/У | 1.18 | 1.14 | Б/У | 1.11 | 1.08 |
| Бег на лыжах 5км | Ю | 29.00 | 28.00 | 25.00 | 28.00 | 25.30 | 23.30 |
| Бег на лыжах 3км | Д. | 19.30 | 19.00 | 18.30 | 19.00 | 18.30 | 17.30 |

**Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов подготовительной и специальной медицинской группы**

1. Бег 100м. (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000м. (девушки),3000м. (юноши) - без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (девушки и юноши).
4. Подтягивания на перекладине (юноши).
5. Поднимания туловища из положения, лежа на спине (девушки и юноши).
6. Сгибания разгибания рук, в упоре лежа (юноши и девушки).
7. Плавание без учета времени – 50м. (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах без учёта времени (девушки – 2000м, юноши – 3000м).
9. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).

и девушки

1. Приемы и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).
2. Метание гранаты (юноши).

**3. литература и иные источники**

**Основная**

1. Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. -Издательство: Academia (Академпресс) , 2019.-176 с.

**Дополнительная литература:**

1. Колокатова Л.Ф. Физическая культура студентов: учебное пособие / Л.Ф. Колокатова; М.М. Чубаров Моск.гос. индустр. унив. – М: МГИУ, 2020. – 530