

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Псковской области «Локнянский сельскохозяйственный техникум»

***Комплект
контрольно-измерительных материалов
по учебному предмету
ОУП.06 Физическая культура
по специальности
38.02.04 Коммерция (по отраслям)***

2020г

Комплект контрольно-измерительных материалов по учебному предмету **Физическая культура** разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «25» июня 2014г. № 32855

Разработчики:

Куренков Владимир Николаевич, преподаватель физической культуры ГБПОУ ПО «Локнянский сельскохозяйственный техникум»

Общие положения

Контрольно-измерительные материалы (КИМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебного предмета **Физическая культура**

КИМ включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме тестовых заданий

1. Результаты освоения учебного предмета

В результате освоения учебного предмета **Физическая культура** у обучающихся должны быть сформированы знания, умения, общие и профессиональные компетенции.

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;
- анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;
- определять этапы решения задачи;
- выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;
- составить план действия; определить необходимые ресурсы;
- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;
- реализовать составленный план;
- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);
- определять задачи для поиска информации;
- определять необходимые источники информации;
- планировать процесс поиска;
- структурировать получаемую информацию;
- выделять наиболее значимое в перечне информации;
- оценивать практическую значимость результатов поиска;
- оформлять результаты поиска;
- определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; - применять современную научную профессиональную терминологию;
- определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;
- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

В результате освоения учебного предмета студент должен знать:

- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;
- основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;
- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;
- методы работы в профессиональной и смежных сферах;
- структуру плана для решения задач;

- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;
- номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности;
- приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации;
- содержание актуальной нормативно-правовой документации;
- современная научная и профессиональная терминология;
- возможные траектории профессионального развития и самообразования;
- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения.

1.4. Формируемые компетенции:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. Формы контроля учебного предмета

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
Умения: <ul style="list-style-type: none"> - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; - анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; - определять этапы решения задачи; - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; - составить план действия; определить необходимые ресурсы; - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализовать составленный план; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью 	<ul style="list-style-type: none"> – Методы оценки результатов: – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; тестирование в контрольных точках. – Лёгкая атлетика. – Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики. – Спортивные игры. – Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи).

<p>наставника);</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять задачи для поиска информации; - определять необходимые источники информации; - планировать процесс поиска; - структурировать получаемую информацию; - выделять наиболее значимое в перечне информации; - оценивать практическую значимость результатов поиска; - оформлять результаты поиска; - определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; - применять современную научную профессиональную терминологию; - определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. 	<ul style="list-style-type: none"> – Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. – Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия (по заданию преподавателя) с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. – Кроссовая подготовка. – Оценка техники бега на дистанции 3 км без учёта времени. – Тесты по ППФП. – Оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. – Оценка уровня развития физических качеств обучающихся (по приросту к исходным показателям), для этого проводится тестирование: – на входе - начало учебного года, семестра; – на выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. – Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; - методы работы в профессиональной и смежных сферах; - структуру плана для решения задач; - порядок оценки результатов решения задач 	<ul style="list-style-type: none"> – Гимнастика. – Оценка техники выполнения двигательных действий проводится в ходе занятий. – Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами гимнастики. – Формы оценки: практические задания по работе с информацией; – домашние задания проблемного характера; <p>Оценка подготовленных студентом</p>

профессиональной деятельности; - номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; - приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации; - содержание актуальной нормативно-правовой документации; - современная научная и профессиональная терминология; - возможные траектории профессионального развития и самообразования; - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения.	фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха
--	---

Результаты обучения (общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Умения: <ul style="list-style-type: none"> – распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; – определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; – составить план действия; определить необходимые ресурсы; – владеть актуальными 	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов

	<p>методами работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <ul style="list-style-type: none"> – реализовать составленный план; <p>оценивать результат и последствия своих действий</p> <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – актуального профессионального и социального контекстов, в котором приходится работать и жить; – основных источников информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; – алгоритма выполнения работ в профессиональной и смежных областях; – методов работы в профессиональной и смежных сферах; – структуры плана для решения задач; – порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности 	
<p>ОК2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p>	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять задачи для поиска информации; – определять необходимые источники информации; – планировать процесс поиска; – структурировать получаемую информацию; – выделять наиболее значимое в перечне информации; – оценивать практическую значимость результатов поиска; 	<p>Оценка результатов выполнения практических работ.</p> <p>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

	– оформлять результаты поиска	
	Знания: <ul style="list-style-type: none"> – номенклатуры информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; – приемов структурирования информации; – формата оформления результатов поиска информации 	
ОК3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Умения: <ul style="list-style-type: none"> – определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; – применять современную научную профессиональную терминологию; – определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования 	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов
	Знания: <ul style="list-style-type: none"> – содержания актуальной нормативно-правовой документации; – современной научной и профессиональной терминологии; – возможные траектории профессионального развития и самообразования 	
ОК4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Умения: <ul style="list-style-type: none"> – организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности 	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов

	Знания: <ul style="list-style-type: none"> – психологических основ деятельности коллектива; – психологических особенностей личности; – основ проектной деятельности 	
ОК8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Умения: <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения Знания: <ul style="list-style-type: none"> – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения; 	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов

	– средства профилактики перенапряжения	
	Знания: – современных средств и устройств информатизации; – порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности	

3. Контроль результатов освоения учебного предмета

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Наименование раздела	Текущий контроль (наименование контрольно-измерительных материалов) ¹
OK1,OK2, OK3, OK4, OK8,	Раздел 2. Легкая атлетика. Раздел 7. Легкая атлетика.	<i>Тестовые задания (приложение 1)</i>
OK1,OK2, OK3, OK4, OK8,	Раздел 3. Волейбол	<i>Тестовые задания (приложение 2)</i>
OK1,OK2, OK3, OK4, OK8,	Раздел 4. Гимнастика	<i>Тестовые задания (приложение 3)</i>
OK1,OK2, OK3, OK4, OK8,	Раздел 5. Лыжная подготовка.	<i>Тестовые задания (приложение 4)</i>
OK1,OK2, OK3, OK4, OK8,	Раздел 6.Баскетбол подготовка (ОФП).	<i>Тестовые задания (приложение 5)</i>
Промежуточная аттестация в форме тестовых заданий (приложение 1-5), дифференцированный зачет (приложение 1)		

5. Критерии оценки:

Критерии оценки качества выполнения методико-практического задания:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

Оценивание уровня физической подготовленности.

Проводится по двум показателям:

- 1) исходный уровень развития физических качеств обучающегося;
- 2) реальные сдвиги обучающегося в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4»- средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

Тестовые задания по Разделу 2. Легкая атлетика.

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3х10м	5	7,0	8,2	6,8	8,0
		4	7,5	9,0	7,3	8,5
		3	8,0	9,5	7,8	9,2
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2
		4	14,5	17,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165	240	180
		4	220	145	230	165
		3	210	140	215	145
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с разбега	5	420	320	440	345
		4	400	300	420	320
		3	380	280	400	300
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.00		1.58
		4		2.05		2.03
		3		2.15		2.10
	Бег 1000 метров	5	3.30		3.25	
		4	3.40		3.35	
		3	4.00		3.45	
Скоростно-силовые	Метание гранаты (вес 500г-дев, 700г-юн.)	5	34	19	36	21
		4	32	17	34	18
		3	30	12	32	14
Выносливость	Бег 3000 м (юноши)	5	13,30	11,30	12,30	11,00
	Бег 2000 м (девушки)	4	14,00	12,00	13,30	12,00
		3	15,00	13,00	14,30	12,30

Раздел 3. 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						
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

Раздел 4. Гимнастика

Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Поднимание туловища за 1 мин.	5	45	35	50	40
	4	40	30	45	35
	3	35	25	40	30
Подтягивание на перекладине	5	10	50	13	55
	4	8	45	10	50
	3	6	40	9	45
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	25	16	30	16
	4	20	10	25	10
	3	15	9	20	9
Наклоны вперед	5	+13	+16	+13	+16
	4	+7	+11	+7	+11
	3	+6	+8	+6	+8
Прыжки на скакалке за 1 минуту	5	130	135	135	140
	4	120	125	125	130
	3	100	115	105	120

Раздел 5. Лыжная подготовка

Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс	
		Юноши	Девушк и	Юноши	Девушк и
Бег на лыжах: 5км-юн (мин.сек) 3км-дев (мин.сек)	5	26,0	20,0	25,0	19,0
	4	28,0	21,0	27,0	20,0
	3	31,0	22,0	30,0	21,3

Раздел 6. 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	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	2	1	тех	2	1	тех
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	4	2	1	4	2	1
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.						

Примечание:

Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются ПФК (преподавателями физической культуры) с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида (самостоятельной работы) организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ТЕСТОВ

Бег 100 м. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу и по команде «Марш!» начинают движение. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

Бег 200, 300, 400, 500 м. Бег на этих дистанциях проводится на беговой дорожке из положения высокого старта. Команды подаются те же, что и на дистанции 100 м. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

Бег 1000,2000,3000 м. Бег на этой дистанции проводится на беговой дорожке стадиона. Время определяется с точностью до 1 сек.

Кросс 3км (девушки), 5 км (юноши). Бег на этой дистанции проводится на пересеченной местности. Время определяется с точностью до 1 сек.

Прыжок в длину с места. Выполняется по горизонтальной плоскости на полу, на резиновой дорожке или в яму с песком. Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук (старт пловца). Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предлагается три попытки. Засчитывается лучшая.

Нижняя передача над собой (волейбол). Игрок с мячом в руках располагается на половине волейбольной площадки. Подбрасывает себе мяч и начинает многократно выполнять нижние передачи над собой. Высота передачи не менее 1 м. Дается две попытки на выполнение упражнения. Если с первой попытки упражнение выполнено на «отлично», то вторая попытка не выполняется. Попытка прекращается, если допущены следующие ошибки:

- мяч упал на площадку;
- мяч коснулся любого предмета, стены, человека и т.д.;
- игрок заменил нижнюю передачу любой другой;
- игрок допустил двойное касание мяча;
- передачи ниже 1 м.

Засчитывается количество правильно выполненных передач.

Верхняя передача мяча в волейболе над собой. Упражнение выполняется аналогично нижним передачам, с учетом лишь особенностей техники верхних передач.

Верхняя и нижняя передача мяча в парах выполняется на расстоянии 4-6 м. друг от друга.

Верхняя прямая подача. Игрок с мячом располагается в зоне подачи. Он последовательно выполняет подачи, стараясь попасть в пределы площадки. Выполняя подачи, игрок не должен нарушать правила (подавать с руки, наступать на площадку) и выполнять подачу другим приёмом. Попадание засчитывается, если игрок попал в площадку и при этом не нарушил правила.

Нижняя подача мяча в волейболе. Упражнение выполняется аналогично верхней прямой подачи, с учетом лишь особенностей техники нижней прямой подачи.

Ведение баскетбольного мяча. Ведение выполняется толчками мяча кистью. Ведение выполняется по прямой на расстояние 20 метров на время.

Бросок мяча после ведения в два шага. Если бросок выполняется правой рукой, то игрок ловит мяч с шагом одноименной ноги, затем делает шаг левой и, оттолкнувшись ею, прыгает вверх. Во время второго шага и прыжка мяч выносится вверх и перекладывается на бросающую руку, которая продолжает полностью выпрямляться. В высшей точке подъема в работу включается кисть руки, направляющая мяч в корзину. Первый шаг делается широким, второй стопорящим, прыжок выполняется точно вверх.

Штрафной бросок выполняется с линии штрафного броска. Попадание засчитывается, если игрок не наступал на линию штрафного броска. Засчитывается количество попаданий в кольцо из 10 попыток.

Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине из виса лёжа (д). Подтягивание (м) выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола (грунта). При подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью. Во время подтягивания не допускается раскачивание или движение ногами, облегчающие сгибание рук. Для выполнения подтягивания из виса лёжа (девочки), перекладина устанавливается на уровне 90 сантиметров и ниже в зависимости от роста девочек. В виси лёжа и при подтягивании туловище держать прямо и подбородком перейти линию перекладины.

Челночный бег 3 x 10 метров. Данный вид удобно проводить в спортивном зале. Желательно проводить парами, примерно одинаковыми по скоростным качествам, чтобы чувствовался дух соперничества. Для безопасного выполнения необходимо 2 - 3 метра от линии старта. Участники становятся перед стартовой линией и по команде «Марш!» начинают бег с высокого старта. Преодолев 10 метров, касаются линии рукой, разворачиваются и возвращаются к линии старта, так же касаются линии, после двигаются к финишу. Время останавливается, когда пересечена линия финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Наклон вперед из положения сидя. На полу обозначается центровая и перпендикулярные линии. Участник, сидя на полу, ступни находятся рядом с линией пересечения разметки, но не касаются её, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикально, расстояние между ними 20 – 30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-м фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев. Время фиксации этого результата не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускается. Измерение производится в точности до 1

см. (измеряется расстояние от пяток до кончика пальцев). Результат выше нулевой отметки засчитывается со знаком «+», ниже со знаком «-». Желательно, в качестве опоры для ног использовать неподвижную рейку.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Исходное положение: упор лёжа на полу (юноши), упор лёжа на гимнастической скамейке (девушки). Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета (книги) высотой не более 10 см., не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Фиксируются количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. Тест выполняется в парах. Один выполняет, а другой считает.

Темы для обучающихся, освобожденных от занятий физической культурой.

Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Проверяемые знания - ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8,

1) Темы творческой работы (по выбору).

1. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
4. Культура межличностных отношений.
5. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

2) Вопросы устного фронтального и индивидуального опроса.

Проверяемые знания - ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8,

Раздел 1.

Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Здоровый образ жизни.

1. Дайте определение - физическая культура- это...
2. Гиподинамия.
3. Средства физической культуры.
4. Общефизическая подготовка (ОФП).
5. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
6. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»?
7. Перечислите формы занятий физической культурой.
8. Дайте определение понятию «здоровье».
9. Факторы, влияющие на здоровье.
10. Основные элементы ЗОЖ.
11. Режим дня студента.
12. Каким должно быть правильное питание?
13. Эффективные средства восстановления работоспособности.
14. Что включает в себя личная гигиена?
15. Оптимальный режим занятий физической культурой.
16. Вредные привычки.

17. Средства закаливания.

Раздел 2. Легкая атлетика.

1. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
2. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
3. Спринтерские дистанции.
4. На каких дистанциях используют низкий старт.
6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
7. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
9. Стайерские дистанции.
10. Легкая атлетика-королева спорта.
11. Как называется бег по пересеченной местности?
12. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?
13. Перечислите кроссовые дистанции.
14. Способы преодоления вертикальных препятствий.
15. Способы преодоления горизонтальных препятствий.

Раздел 3. Волейбол

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
3. Как осуществляется переход?
4. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
5. Сколько партий играется в волейболе?
6. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
7. Сколько времени даётся игроку на подачу?
8. До какого счета ведётся игра в одной партии?
9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
10. Какие физические качества развивает игра?

Раздел 4. Гимнастика

1. Дайте определение ППФП?
2. Основная цель ППФП.
3. Перечислите средства ППФП.
4. Перечислите формы занятий ППФП.
5. Что влияет на содержание ППФП?
6. Дайте определение профессиограмма?
7. Какие профессионально - важные физические качества необходимы в избранной профессии?
8. Что называется «работоспособностью»?
9. Что является целью военно-прикладной физической подготовки?
10. Каковы критерии эффективности занятий ППФП?

Раздел 5. Лыжная подготовка

1. Как выбрать лыжи и палки с учетом массы и длины тела лыжника?
2. Расскажите о поведении и тактике лыжника-гонщика на соревнованиях.
3. Составьте примерный комплекс общеразвивающих упражнений для осеннего периода тренировки. Включите его в комплекс УСГ.
4. Назовите виды спорта, занятия, которые полезны для подготовки лыжника-гонщика. Чем обусловлен их положительный эффект?
5. Проанализируйте учебные программы нормативы для своего курса по лыжам, нормы комплекса ГТО своей возрастной ступени.

Раздел 6. Баскетбол

1. Размеры баскетбольной площадки?
2. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
3. Сколько длится баскетбольный матч?
4. Что такое тайм-аут?
5. Что такое «фол»?
6. Что такое «заслон»?
7. Что такое «дриблинг»?
8. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
9. Какие физические качества развивает игра?
10. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

Требования к реферату

Общие положения

Реферат это одна из форм устной итоговой аттестации. Реферат – это самостоятельная исследовательская работа, в которой автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер.

Цель

Реферат как форма промежуточной (итоговой) аттестации стимулирует раскрытие исследовательского потенциала учащегося (выпускника), способность к творческому поиску, сотрудничеству, самораскрытию и проявлению возможностей.

Требования к реферату

Автор реферата должен продемонстрировать достижение им уровня мировоззренческой, общекультурной компетенции, т.е. продемонстрировать знания о реальном мире, о существующих в нем связях и зависимостях, проблемах, о ведущих мировоззренческих теориях, умении проявлять оценочные знания, изучать теоретические работы, использовать различные методы исследования, применять различные приемы творческой деятельности.

1. Необходимо правильно сформулировать тему, отобрать по ней необходимый материал.
2. Использовать только тот материал, который отражает сущность темы.
3. Во введении к реферату необходимо обосновать выбор темы.
4. После цитаты необходимо делать ссылку на автора, например [№произведения по списку, стр.].
5. Изложение должно быть последовательным. Недопустимы нечеткие формулировки, речевые и орфографические ошибки.
6. В подготовке реферата необходимо использовать материалы современных изданий не старше 5 лет.
7. Оформление реферата (в том числе титульный лист, литература) должно быть грамотным.
8. Список литературы оформляется с указанием автора, названия источника, места издания, года издания, названия издательства, использованных страниц.

Требования к оформлению реферата

- Изложение текста и оформление реферата выполняют в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32 – 2001, ГОСТ 2.105 – 95 и ГОСТ 6.38 – 90. Страницы текстовой части и включенные в нее иллюстрации и таблицы должны соответствовать формату А4 по ГОСТ 9327-60.

- Реферат должен быть выполнен любым печатным способом на пишущей машинке или с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаги формата А4 через полтора интервала. Цвет шрифта должен быть черным, высота букв, цифр и других знаков не менее 1.8 (шрифт TimesNewRoman, 14 пт.).
- Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: верхнее и нижнее — 20 мм, левое — 30 мм, правое — 10 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 1,25 см.
- Выравнивание текста по ширине.
- Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание.
- Перенос слов недопустим!
- Точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой.
- Подчеркивать заголовки не допускается.
- Расстояние между заголовками раздела, подраздела и последующим текстом так же, как и расстояние между заголовками и предыдущим текстом, должно быть равно 15мм (2 пробела).
- Название каждой главы и параграфа в тексте работы можно писать более крупным шрифтом, жирным шрифтом, чем весь остальной текст. Каждая глава начинается с новой страницы, параграфы (подразделы) располагаются друг за другом.
- В тексте реферат рекомендуется чаще применять красную строку, выделяя законченную мысль в самостоятельный абзац.
- Перечисления, встречающиеся в тексте реферата, должны быть оформлены в виде маркированного или нумерованного списка.

Пример:

Цель работы:

- 1). *Научиться организовывать свою работу;*
- 2). *Поставить достижимые цели;*
- 3). *Составить реальный план;*
- 4). *Выполнить его и оценить его результаты*

- Все страницы обязательно должны быть пронумерованы. Нумерация листов должна быть сквозной. Номер листа проставляется арабскими цифрами.
- Нумерация листов начинается с третьего листа (после содержания) и заканчивается последним. На третьем листе ставится номер «3».
- Номер страницы на титульном листе не проставляется!
- Номера страниц проставляются в центре нижней части листа без точки. Список использованной литературы и приложения включаются в общую нумерацию листов.
- Рисунки и таблицы, расположенные на отдельных листах, включают в общую нумерацию листов и помещают по возможности следом за листами, на которых приведены ссылки на эти таблицы или иллюстрации. Таблицы и иллюстрации нумеруются последовательно арабскими цифрами сквозной нумерацией. Допускается нумеровать рисунки и таблицы в пределах раздела. В этом случае номер таблицы (рисунка) состоит из номера раздела и порядкового номера таблицы, разделенных точкой.

Оформление литературы:

Каждый источник должен содержать следующие обязательные реквизиты:

- фамилия и инициалы автора;
- наименование;
- издательство;
- место издания;
- год издания.

Все источники, включенные в библиографию, должны быть последовательно пронумерованы и расположены в следующем порядке:

- законодательные акты;
- постановления Правительства;
- нормативные документы;
- статистические материалы;
- научные и литературные источники – в алфавитном порядке по первой букве фамилии автора.

В конце работы размещаются приложения. В тексте на все приложения должны быть даны ссылки. Каждое приложение следует начинать с новой страницы с указанием наверху посередине страницы слова «Приложение» и его номера. Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично относительно текста с прописной буквы отдельной строкой.