

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)
Ожерельевский ж. д. колледж - филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
_____/В.А. Максимов/
«14» июня 2024г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

**27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном
транспорте)**

Квалификация – **техник**

Форма обучения - очная

Кашира
2024

Рассмотрено на заседании ЦК
общих гуманитарных и социально
– экономических дисциплин
Протокол № 11 от «07» июня 2024 г.
Председатель ЦК _____/Воробьева М.Ф./

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)

Разработчик ФОС:

Королева Е.А., преподаватель Ожерельевского ж. д. колледжа - филиала ПГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
2	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ	5
3	ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.1	ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ	7
3.2	ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	8
4	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	15

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Учебная дисциплина *ОГСЭ.04 Физическая культура* обеспечивает формирование общих компетенций по всем основным видам деятельности ФГОС СПО по специальности *27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)*. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04., ОК 08.	<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 данной специальности.	<ul style="list-style-type: none">– 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.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является *дифференцированный зачет/ экзамен*.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Результаты обучения: умения, знания, общие и профессиональные компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Умения:		
У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	– правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей;	- устный опрос; - практическое занятие; - дифференцированный зачет;
У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	– владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;	- устный опрос; - практическое занятие; - дифференцированный зачет;
У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	– оценка условий профессиональной деятельности и умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	- устный опрос; - практическое занятие; - дифференцированный зачет;
Знания:		
З1 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	– понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- устный опрос; - практическое занятие; - дифференцированный зачет;
З2 - основы здорового образа жизни;	– понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни;	- устный опрос; - практическое занятие; - дифференцированный зачет;
З3 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	– оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья;	- устный опрос; - практическое занятие; - дифференцированный зачет;
З4 - средства профилактики перенапряжения.	рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения	- устный опрос; - практическое занятие; - дифференцированный зачет;

Общие компетенции:

<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>Положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу. Передача информации, идей и опыта членам команды. Использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе. Формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности; представление об обратной связи между членами команды. Демонстрация навыков эффективного общения.</p>	<p>- устный опрос; - практическое занятие; - дифференцированный зачет;</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Постоянно следить за сохранением и укреплением здоровья; Поддерживать необходимый уровень физической готовности для осуществления профессиональной деятельности</p>	<p>- устный опрос; - практическое занятие; - дифференцированный зачет;</p>

3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОГС СПО по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура, направленные на формирование общих компетенций.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по разделам и темам:

Элементы учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые У, З, ОК	Форма контроля	Проверяемые У, З, ОК
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.			3-8 семестры дифференцированный зачет	У1; У2; У3, 31,32; 33;34,ОК 04. ОК 08.
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Устный опрос Практические занятия	У1; У2; У3, 31,32; 33;34,ОК 04; ОК 08.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Устный опрос Практические занятия	У1;У2;У3, 31, 32; 33;34, ОК 04.; ОК 08.		
Тема 2.2. Легкая атлетика	Устный опрос Практические занятия	У1; У2; У3, 31,32; 33;34, ОК 04.; ОК 08.		
Тема 2.3. Спортивные игры	Устный опрос Практические занятия	У1; У2; У3, 31,32; 33;34, ОК 04.; ОК 08.		
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	Устный опрос Практические занятия	У1; У2; У3, 31,32; 33;34, ОК 04.; ОК 08.		
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Устный опрос Практические занятия	У1; У2; У3, 31,32; 33;34, ОК 04.; ОК 08.		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практические занятия	У1; У2; У3, 31,32; 33;34, ОК 04.; ОК 08.		
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.	Практические занятия	У1; У2; У3, 31,32; 33;34, ОК 04.; ОК 08.		

3.2. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

УСТНЫЙ ОПРОС

1. Описание

Устный опрос проводится с целью контроля усвоенных умений и знаний и последующего анализа типичных ошибок и затруднений обучающихся в конце изучения раздела/темы.

Проведение опроса происходит во время урока.

Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. 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. Современные виды спорта.
7. История Олимпийских игр.
8. Первые Олимпийские игры современности.
9. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»?
10. Перечислите формы занятий физической культурой.
11. Дайте определение понятию «здоровье».
12. Факторы, влияющие на здоровье.
13. Основные элементы ЗОЖ.
14. Режим дня студента.
15. Каким должно быть правильное питание?
16. Эффективные средства восстановления работоспособности.
17. Что включает в себя личная гигиена?
18. Оптимальный режим занятий физической культурой.
19. Вредные привычки.
20. Средства закаливания.

Тема 2.2. 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.

Тема 2.3. Спортивные игры

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»

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?

Футбол

1. Размеры футбольного поля?
2. Сколько игроков находится во время игры на поле?
3. Сколько длится футбольный матч?
4. Что такое «желтая карточка»?
5. Что такое «красная карточка»?
6. Что такое «дриблинг»?
7. Перечислите основные технические приемы игры в футбол.
8. Какие физические качества развивает игра?

Настольный теннис

1. Какие способы держания ракетки вы знаете?
2. Перечислите основные технические приемы игры в настольный теннис?
3. С чего начинается игра?
4. Сколько партий в игре?
5. До какого счета играется одна партия?
6. Сколько подач подряд выполняет один игрок?
7. Какие физические качества развивает игра?
8. Что такое «подрезка»?
9. Что такое «накат»?
10. Что такое «топ-спин»?

Тема 2.4. Атлетическая гимнастика.

1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.
2. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка.
3. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой?
4. Специальные упражнения в атлетической гимнастике.
5. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?
6. Как избежать травм при занятиях атлетической гимнастикой?
7. Атлетизм и питание.

8. Базовые упражнения. Жим штанги из положения лёжа
9. Базовые упражнения. Приседания со штангой.
10. Базовые упражнения. Тяга штанги.

Тема 2.5. Лыжная подготовка.

1. Техника (способы) передвижения на лыжах?
2. Чем отличаются попеременные лыжные ходы от одновременных?
3. Способы (техника) подъёмов на лыжах?
4. Техника (способы) торможения на лыжах?
5. Техника (способы) поворотов на лыжах?

3. Критерии оценки устных ответов

Оценка «5» «отлично» - студент показывает полные и глубокие знания программного материала, логично и аргументировано отвечает на поставленный вопрос, а также дополнительные вопросы, показывает высокий уровень теоретических знаний.

Оценка «4» «хорошо» - студент показывает глубокие знания программного материала, грамотно его излагает, достаточно полно отвечает на поставленный вопрос и дополнительные вопросы, умело формулирует выводы. В тоже время при ответе допускает несущественные погрешности.

Оценка «3» «удовлетворительно» - студент показывает достаточные, но не глубокие знания программного материала; при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуется уточняющие вопросы.

Оценка «2» «неудовлетворительно» - дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками.

ТЕСТЫ

1. Описание

Тесты проводятся с целью контроля усвоенных умений, знаний и последующего анализа типичных ошибок (затруднений) обучающихся в конце изучения раздела/темы.

Выполнение теста проводится в соответствии с нормативами и нормами ГТО.

Тема: 2.2. Лёгкая атлетика.

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 150г)	5	45	28	48	30	50	32
		4	40	23	46	28	48	30
		3	31	18	44	25	46	28
Выносливость	Бег 3000 м (юноши)	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
	Бег 2000 м (девушки)	3	15,00	13,00	14,30	12,30	13,30	12,20

Тема 2.3. Спортивные игры

Баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2курс						
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.	15	20	25	15	20	25
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.	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
3. 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	6	5	3	5	4	3
4. Двухсторонняя игра.						

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
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
2. . Чередование верхней и нижней передачи –10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						

Футбол

Контрольные упражнения	Оценка		
	5	4	3
2 курс			
1. Удар на точность по воротам с 16 м. (5 попыток)	5	4	3
2. Обводка стоек с последующим ударом по воротам, зачет/незачет.			
3. Двухсторонняя игра.			
3 курс			
1. Выбрасывание мяча двумя руками из-за головы	20 м	18 м	15 м
2. Удар головой по мячу с 6 м по воротам, после набрасывания мяча партнером (5 попыток)	5	4	3
3. Двухсторонняя игра.			
4 курс			
1. Ведение мяча, передача партнеру, прием мяча с последующим ударом по воротам (с 15 метров) (5 попыток)	5	4	3
2. Пенальти. Штрафной удар с 11 м с попаданием в цель (5 попытка)	5	4	3
3. Двухсторонняя игра.			

Настольный теннис.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
3 курс						
Подача, выполняется любым способом: 6 подач	5	4	3	5	4	3
2. Учебная игра						
4 курс						
1. подача выполняется любым способом, поочередно в правую и левую часть стола: 6 подач	5	4	3	5	4	3
2. Учебная игра						

Тема 2.4. Атлетическая гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.
2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.

Тема 2.5. Лыжная подготовка.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Техника попеременного 2х-шажного и одношажного хода (дистанция 100 м)	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки
Прохождение дистанции 5 км / 3 км	23,40	25,0	25,40	17,30	18,45	19,15

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

1. Описание

В ходе практического занятия обучающиеся приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины, учатся использовать формулы, применять различные методики спорта, анализировать знания и навыки о здоровом образе жизни и делать выводы, опираясь на теоретические знания.

Содержание, этапы проведения практического занятия представлены в *методических указаниях по проведению практических занятий по дисциплине.*

При оценивании практического занятия учитываются общепринятые нормативы и нормы ГТО.

2. Критерии оценки практического занятия

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 обучающихся;

2) реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4» - средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Оценка освоения учебной дисциплины предусматривает следующие формы промежуточной аттестации:

Семестры					
3	4	5	6	7	8
Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

1. Условия аттестации: аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по завершению освоения учебного материала дисциплины и положительных результатах текущего контроля успеваемости.

2. Время аттестации: на проведение аттестации отводится 2 академических часа.

3. Общие условия оценивания

Оценка по промежуточной аттестации носит комплексный характер и включает в себя:

- результаты прохождения текущего контроля успеваемости;
- результаты выполнения аттестационных заданий.

4. Перечень вопросов и заданий для проведения дифференцированного зачета.

Вариант-1

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимыми видам деятельности исторически обусловила возникновение

- физической культуры;*
- физического воспитания;
- физического совершенства;
- видов спорта.

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- растяжкой

- б) стретчингом
- в) *гибкостью*
- г) акробатикой

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) *функциональную.*

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) *сохранение и улучшение здоровья людей;*
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) *снижать;*
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) *выносливость.*

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) *выносливость*
- г) *гибкость.*

9. Формами производственной гимнастики являются:

- а) *вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;*
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

- а) *антропометрические показатели;*
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура..

Вариант №2

1. Дайте определение физической культуры:

- а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- б) Физическая культура – средство отдыха;

в) *Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;*

г) *Физическая культура – средство физической подготовки.*

2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

а) частота сердечных сокращений;

б) результаты выполнения тестов;

в) тренировочные нагрузки;

г) *все вместе.*

3. Что такое закаливание?

а). *Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.*

б). *Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам*

в). *Перечень процедур для воздействия на организм холода*

г). *Купание в зимнее время*

4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

а) *60–90 уд./мин.;*

б) *90–150 уд./мин.;*

в) *150–170 уд./мин.;*

г) *170–200 уд./мин.*

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

а) бокс;

б) *ходьба и бег;*

в) спортивная гимнастика;

г) единоборства.

6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

1. *ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.*

2. *упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.*

3. *упражнения «на выносливость».*

4. *упражнения «на быстроту и гибкость».*

5. *упражнения «на силу».*

6. *дыхательные упражнения.*

а) *1,2,5,4,3,6; ; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6*

7. Что такое здоровый образ жизни?

а). *Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья*

б). *Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс*

в). *Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья*

г) *Отсутствие болезней.*

8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

а) *связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;*

б) *всестороннего развития личности;*

- в) оздоровительной направленности;
- г) здорового образа жизни.

9. Что такое личная гигиена?

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
- б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
- в) правила ухода за телом, кожей, зубами.
- г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

10. Назовите основные двигательные качества?

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
- б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
- в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.
- г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Вариант №3

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- а) профессиональная подготовка;
- б) профессионально-прикладная подготовка;
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- г) спортивно – техническая подготовка.

2. Целью ППФП является:

- а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- б) содействие формированию физической культуры личности;
- в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
- г) все вышеперечисленное.

3. Что такое двигательная активность?

- а) количество движений, необходимых для работы организма.
- б) занятие физической культурой и спортом.
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.
- г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- а) самонаблюдение;
- б) самоконтроль;
- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное.

5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

1. Прыжки и бег
2. Потягивания.

3. Упражнения для мышц ног
 4. Упражнения для мышц туловища
 5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
 6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- а) 1,2,3,4,5,6, ; б) 3,5,1,4,2,6; в) 2,5,4,3,1,6; г) 6,4,1,3,2,5.

6. Недостаток двигательной активности людей называется:

- а) гипертонией
- б) гипердинамией
- в) гиподинамией
- г) гипотонией

7. 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.

8. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
- в) способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

- а) мала и ее следует увеличить;
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?

а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.

б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.

в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

Вариант №4

1. Физическая культура представляет собой...

- а) учебный предмет;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;

г) *часть человеческой культуры.*

2. Физическими упражнениями называются...

а) *двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;*

б) *двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;*

в) *движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;*

г) *формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.*

3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

а) *120 — 130 ударов в минуту;*

б) *130 — 140 ударов в минуту;*

в) *140 — 150 ударов в минуту;*

г) *свыше 150 ударов в минуту.*

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

а) *занятия легкой атлетикой;*

б) *занятия лыжной подготовкой;*

в) *общая физическая подготовка;*

г) *специальная физическая подготовка.*

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

а) *перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;*

б) *конфликты с окружающими;*

в) *злоупотребление алкоголем;*

г) *несоблюдение режима дня.*

6. К показателям физической подготовленности относятся:

а) *сила, быстрота, выносливость;*

б) *рост, вес, окружность грудной клетки;*

в) *артериальное давление, пульс;*

г) *частота сердечных сокращений, частота дыхания.*

7. Бег на длинные дистанции развивает:

а) *гибкость;*

б) *ловкость;*

в) *быстроту;*

г) *выносливость.*

8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

а). *Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.*

б). *Вода, белки, жиры и углеводы.*

в). *Белки, жиры, углеводы.*

г). *Жиры и углеводы.*

9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

а) *на формирование правильной осанки;*

б) *на гармоническое развитие человека;*

в) *на всестороннее развитие физических качеств;*

г) на достижение высоких спортивных результатов.

10. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

**Ответы к дифференцированному зачету по дисциплине
«Физическая культура»**

№ вопроса	Вариант-1	Вариант-2	Вариант-3	Вариант-4
1.	а	в	в	г
2.	г	г	г	б
3.	в	а	б	в
4.	г	а	б	в
5.	в	б	в	в
6.	б	а	в	а
7.	г	в	б	г
8.	г	а	в	г
9.	а	б	а	в
10.	а	в	б	г

3) Критерии оценки заданий

Все задания оцениваются одинаково:

правильный ответ - 1 балл;

отсутствие ответа или неправильный ответ - 0 баллов.

Всего 10 заданий, можно набрать - 10 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений.

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
75-100 (8-10)	5	отлично
50-74 (5-7)	4	хорошо
25 -49 (3-5)	3	удовлетворительно
менее 25 (0-3)	2	неудовлетворительно

2) Практические умения и навыки для зачета и дифференцированного зачета оцениваются по результатам выполнения контрольных тестов.

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	13,8	14,3	14,6	14,9	15,2
Тест на общую выносливость - бег 3000м (мин, сек)	13,10	14,00	15,10	15,20	15,30
Тест на силовую подготовленность - подтягивание на перекладине (кол-во)	13	10	8	6	4

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 100м (сек)	16,3	17,6	18,0	18,4	18,8
Тест на общую выносливость - бег 2000м (мин, сек)	9,50	11,20	11,50	12,00	12,30
Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	16	10	8	6	4

№	Характеристика тестов	Пол	Оценка в баллах								
			2 курс			3 курс			4 курс		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Сгибание рук в упоре лежа	Ю	30	25	20	35	30	25	40	33	30
		Д	15	13	11	18	15	13	21	18	15
2	Подъем туловища на гимнастическом мате за 1 минуту	Ю	50	45	40	55	50	45	55	50	45
		Д	45	40	35	50	45	40	50	45	40
3	Подъем туловища на наклонной доске	Ю	30	25	20	35	30	25	40	35	30
		Д	20	15	10	25	20	15	30	25	20
4	Сгибание рук в упоре на брусьях	Ю	15	13	11	18	15	13	21	18	15
		Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Подтягивание	Ю	11	9	7	12	10	8	13	11	9
		Д	13	11	9	15	13	11	18	15	13
6	Подъем ног на наклонной доске	Ю	25	20	15	30	25	20	30	25	20
		Д	20	15	10	25	20	15	25	20	15

Шкала оценки физической подготовленности студентов.

Обучающийся, выполняя обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности, максимально может набрать 45 баллов.

Процент результативности (набранных баллов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85-100 (38-45)	5	отлично
70-84 (31-37)	4	хорошо
50-69 (23-30)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-22)	2	неудовлетворительно

6. Рекомендуемая литература для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету:

1. В.И. Лях Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. Организаций: базовый уровень/В.И Лях. - 9-е изд.- М.: Просвещение, 2021. - 271с.

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для СПО / С.Ф. Бурухин. - 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. – 173 с.- (Серия: Профессиональное образование). - Режим доступа: <https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-513903>

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та – 125 с.- (Серия: Профессиональное образование).- Режим доступа: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-514196>

4. Физическая культура: Учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина.- Москва: Издательство Юрайт, 2020.- 424с.- (Профессиональное образование).- Режим доступа: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-511813>

Приложения

Порядок проведения аттестации учащихся специальной медицинской группы

В соответствии с рекомендациями Министерства образования Российской Федерации учитываются особенности в организации занятий физической культурой в СМГ.

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Итоговая отметка по физической культуре в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации выпускников отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Что значит «рациональный режим питания»?
3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой обучающимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения тебе полезно выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?

11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?