

Комплект контрольно-оценочных средств учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

Югова Светлана Сергеевна Преподаватель «Физической культуры»

ГАПОУ СО «Саратовский колледж строительства мостов и гидротехнических сооружений» г. Саратов

1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме Зачёт, дифференцированный зачёт.

КОС , разработаны на основании положений:

основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 250109 «Садово-парковое и ландшафтное строительство» рабочей программы учебной дисциплины физическая культура

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) ¹	Основные показатели оценки результатов ²
1. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- Значение роли физической культуры в жизни студента - Знать определение: - физическое воспитание, - спорт, - физическая реабилитация, - профессионально-прикладная физическая культура, - физические упражнения, - физическая подготовка
2 Знать основы здорового образа жизни	- Определение «ЗОЖ»

¹ Комплексные умения и знания из программы учебной дисциплины.

² Указываются диагностируемые показатели, по которым можно констатировать усвоение знаний и освоение умений

	- назвать вредные привычки, краткая характеристика - значение закаливания - рациональный режим дня и отдыха - принципы сбалансированного питания - правила личной гигиены
3. Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	- виды оздоровительных систем - профилактика вредных привычек - виды и принципы закаливания - перечислить физические упражнения для профилактики заболеваний будущей профессии
4. Знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	- субъективные показатели самоконтроля (настроение, самочувствие, утомление, сон, аппетит, работоспособность) - объективные показатели самоконтроля (пульс, артериальное давление, частота дыхания, жизненная ёмкость лёгких, рост,
5. Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- формы самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, упражнения в течение учебного времени, самостоятельные тренировки) - особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек - основные признаки утомления
1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- выполнять комплекс утренней гимнастики - выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость)
2. Уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	- посчитать ЧСС (в начале занятия, после нагрузки, в конце занятия пальпаторным методом на сонной или лучевой артериях), - восстановить дыхание после нагрузки (через 5 мин, 10 мин) - правильно подобрать силовую нагрузку соответственно физической подготовки - выполнить упражнения тесты для оценки физического развития, физической подготовленности
3. Уметь выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом	- беговые тесты (100м, 500м, 2000м), прыжок в длину с места - броски по кольцу, ведения, передачи - приёмы мяча, подачи, передачи, передвижения по площадке - комплекс упражнений производственной гимнастики с учётом будущей профессии - комплекс упражнений на расслабление, для коррекции нарушения осанки, на внимание, у гимнастической стенки - Поднимание туловища на наклонной скамье (мышца брюшного пресса) - Отжимание (от пола, короткие брусья, от скамейки)

	-Приседания(на двух ногах, на одной «пистолет») -Техника дыхания по системе бодифлекс, пилатес, стрейчинг -Кувьрки: вперёд , назад, длинный с места -Стойки: на лопатках, голове, руках
4. Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной (адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики)	-выполнять комплекс упражнений на плечевой пояс, -выполнять комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса и спины, -выполнять комплекс упражнений на мышцы рук ,бедра и голени . -составить и выполнить комплекс ритмической гимнастики , -составить и выполнить комплекс атлетической гимнастики.. -выполнять комплексы дыхательных упражнений -выполнить упражнения для коррекции нарушений осанки -выполнить упражнения для коррекции зрения

3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
3 1 Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	устный опрос	Реферат (для освобождённых студентов от уроков физической культуры)
3 2 Знать основы здорового образа жизни	устный опрос	
3 3 Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	устный опрос	
3 4 Знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.....	устный опрос	Реферат , дневник самоконтроля
3 5 Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной	устный опрос	Реферат дневник самоконтроля

направленности		
У 1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение физических упражнений на разные группы мышц ...	Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений, утренней гимнастики...
У 2. Уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Знание подсчёта пульса, дыхательных циклов до занятий и после физической нагрузки	Уметь подобрать соответствующую физическую нагрузку по своей подготовленности
У 3. Уметь выполнять контрольные нормативы ,предусмотренные государственным стандартом	Выполнение подводящих упражнений к контрольным тестам рабочей программы	Сдача контрольных нормативов по разделам программы
У 4. Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной (адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной) гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Правильное выполнение упражнений в соответствии с группами здоровья	Составить и провести комплекс упражнений

4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений проверяемых при текущем контроле.

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания ³								
	31	32	33	34	35	У1	У2	У3	У4
Раздел 1. Теоретические занятия									
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечение здоровья.	Устный ответ 6.1								
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий Физическими упражнениями			Устный ответ 6.2						
Тема 1.3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		Устный ответ 6.3							
Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Устный ответ 6.4								
Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физического воспитания в реагулирование работоспособности	Устный ответ 6.5								
Раздел 2. Лёгкая атлетика									
Тема 2.1 Спринтерский бег.						Выполнение упражнения 6.6			

³Указывается тип задания, предпочтительный для проверки данного результата, например, расчетное, графическое, проектное, исследовательское, тестовое, устный ответ и др.

Тема .2.2 Кроссовая подготовка.....						Выполнение упражнения6.7	Выполнение упражнения6.7		
Тема 2.3 Прыжки в длину.....					Устный ответ6.8	Выполнение упражнения6.8			
Раздел 3 Спортивные игры									
Тема 3.1 Баскетбол.....					Устный ответ 6.19	Выполнение упражнения6.10			.
Тема3.2.Волейбол.....					Устный ответ 6.11	Выполнение упражнения6.12			
Тема 3.3 Настольный теннис.....						Выполнение упражнения6.13			
Раздел 4...Гимнастика									
Тема 4.1 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики					Устный ответ6.14				Выполнение упражнений 6.15
Тема 4.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний			Устный ответ6.16						Выполнение упражнения 6.17
Раздел 5 Виды спорта по выбору									
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика					Устный ответ6.18		Выполнение упражнения 6.19		
Тема 5.2 Дыхательная гимнастика			Устный ответ6.20						Выполнение упражнения 6.21
Тема 5.3 Спортивная аэробика				Устный ответ6.22					Выполнение упражнения 6.23

5. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации.

Содержание учебного материала по программе ПМ	Тип контрольного задания									
	31	32	33	У1	У2	У3	У4	У5....	У6	У7
Раздел 1. Теоретические занятия										
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечение здоровья.	Реферат1,2									
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий Физическими упражнениями			Реферат3,4							
Тема 1.3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		Реферат5,6								
Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Реферат9									
Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физического воспитания в регулирование работоспособности	Реферат7,8									
Раздел 2. Лёгкая атлетика										
Тема 2.1 Спринтерский бег.								Контрольный норматив 1		
Тема .2.2 Кроссовая подготовка								Контрольный норматив 2		
Тема 2.3 Прыжки в длину.....								Контрольный норматив 3		
Раздел 3 Спортивные игры										
Тема 3.1 Баскетбол.....								Контрольный норматив 4,5,6		
Тема3.2.Волейбол								Контрольный норматив7,8,9		
Тема 3.3 Настольный теннис.....								Контрольный норматив 10		
Раздел 4...Гимнастика										
Тема 4.1 Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики								Контрольный норматив11		
Тема 4.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний								Контрольный норматив12		
Раздел 5 Виды спорта по выбору										

Тема 5.1 Атлетическая гимнастика								Контрольный норматив 13,14,15		
Тема 5.2 Дыхательная гимнастика								Контрольный норматив16,17		
Тема 5.3 Спортивная аэробика								Контрольный норматив 18		

6. Структура контрольного задания

6.1. Устный ответ

6.1.1.Текст задания

- 1.Перечислить виды и принципы закаливания, его значение в жизни студентов.
- 2.Вред и профилактика курения, алкоголизма, наркомании.
3. Рациональное питание и профессия.
- 4 .Режим в трудовой и учебной деятельности

6.1.2 Время на подготовку и выполнение:20мин

6.1.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
3.1 Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	-виды оздоровительных систем - профилактика вредных привычек - виды и принципы закаливания -перечислить физические упражнения для профилактики заболеваний будущей профессии	

За полный ответ на все перечисленные вопросы студент получает оценку «5»; за ответ на любые три вопроса «4»; за ответ на любые два оценка «3»; за неправильные ответы на все вопросы оценка «2»

6.2Устный опрос

6.2.1 Текст задания

1. Перечислите формы самостоятельных занятий.
- 2.Основные принцип построения самостоятельных занятий.
3. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.

6.2 Устный опрос

6.2.1 Текст задания

1. Перечислите формы самостоятельных занятий.
2. Основные принцип построения самостоятельных занятий.
3. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.

6.2.2 Время на подготовку и выполнение: 30 мин

6.2.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
ЗЗ. Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	- формы самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, упражнения в течение учебного времени, самостоятельные тренировки) - особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек - основные признаки утомления	

За полный ответ на все перечисленные вопросы студент получает оценку «5»; за ответ на любые два вопроса «4»; за ответ на любой один оценка «3»; за неправильные ответы на все вопросы оценка «2»

6.3 Устный ответ

6.3.1 Текст задания

1. Врачебный контроль и его содержание при занятиях физической культурой.
2. Самоконтроль и его основные методы при занятиях физической культуры.

3.Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

6.3.2 Время на подготовку и выполнение:30мин

6.3.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
2 Знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	- субъективные показатели самоконтроля(настроение, самочувствие, утомление, сон, аппетит, работоспособность) - объективные показатели самоконтроля(пульс, артериальное давление, частота дыхания, жизненная ёмкость лёгких, рост	

За полный ответ на все перечисленные вопросы студент получает оценку «5»; за ответ на любые два вопроса «4»; за ответ на любой один оценка «3»; за неправильные ответы на все вопросы оценка «2»

6.4Устный ответ

6.4.1 Текст задания

- 1.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
- 2.Назвать средства и формы ППФП (Профессионально прикладная физическая подготовка)

6.4.2 Время на подготовку и выполнение:30мин

6.4.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
1Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных	- виды оздоровительных систем - профилактика вредных привычек	

заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	- виды и принципы закаливания -перечислить физические упражнения для профилактики заболеваний будущей профессии	
---	--	--

За полный ответ на все перечисленные вопросы студент получает оценку «5»; за ответ на любой вопрос «4»; за перечисления средств ППФП оценка «3»; за неправильные ответы на все вопросы оценка «2»

6.5 Устный ответ

6.5.1 Текст задания

1.Значение мышечной релаксации.

2.Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.

3.Аутотренинг и его значение.

6.5.2 Время на подготовку и выполнение:30мин

6.5.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
13.Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	- виды оздоровительных систем - профилактика вредных привычек - виды и принципы закаливания -перечислить физические упражнения для профилактики заболеваний будущей профессии	

За полный ответ на все перечисленные вопросы студент получает оценку «5»; за ответ на любые два вопроса «4»; за ответ на любой один оценка «3»; за неправильные ответы на все вопросы оценка «2»

6.6 Практическое занятие

6.6.1 Физические упражнения

1. Установка стартовых колодок;
2. Техника выполнения команд («на старт, внимание, марш»);
3. Техника стартового разгона, бега по дистанции, финиширования;
4. Техника бега на виражах;
5. Техника бега по прямой, с переменной скоростью.

6.6.2 Время на подготовку и выполнение: 60 мин

6.6.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У.1. У 1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	-выполнять комплекс утренней гимнастики -выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств(сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость)	

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений студент получает оценку «5»; за правильное выполнение любых четырёх упражнений «4»; за правильное выполнение установки стартовых колодок и стартовых команд «3»; за неправильное выполнение упражнений оценка «2»

6.7 Практическое занятие

6.7.1 Физические упражнения

1. Техника высокого старта
2. Техника бега по пересечённой местности
3. Техника финиширования
4. Самоконтроль при беге на длинные дистанции

6.7.2 Время на подготовку и выполнение:60мин

6.7.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У.1. У 1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессионал	-выполнять комплекс утренней гимнастики -выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств(сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость)	
У 2. Уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями ьных целей	-посчитать ЧСС (в начале занятия, после нагрузки, в конце занятия пальпаторным методом на сонной или лучевой артериях), -восстановить дыхание после нагрузки(через 5мин,10мин) -правильно подобрать силовую нагрузку соответственно физической подготовки	

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений студент получает оценку «5»; за правильное выполнение любых трёх упражнений «4»; за правильное выполнение высокого старта и стартового ускорения оценка «3»; за неправильное выполнение упражнений оценка «2»

6.8 Практическое занятие

6.8.1 Устный ответ

1. Какие основные двигательные качества развивает упражнение прыжок в длину
- 2 Назвать подводящие упражнения к выполнению прыжка в длину

6.8.1 Физические упражнения

1. Техника разбега ,отталкивания
- 2 Техника приземления

3 Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину

6.8.2 Время на подготовку и выполнение: 30 мин

6.8.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
3 5 Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	-формы самостоятельных занятий(утренняя гимнастика, упражнения в течение учебного времени, самостоятельные тренировки	
1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	-выполнять комплекс утренней гимнастики -выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств(сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость)	

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений студент получает оценку «5»; за правильное выполнение любых двух упражнений «4»; за правильное выполнение любого одного упражнения оценка «3»; за неправильное выполнение упражнений оценка «2»

6.9 Устный ответ

6.9.1 Текст задания

- 1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу
- 2 Правила проведения соревнований по баскетболу

6.9.2 Время на подготовку и выполнение:30мин

6.9.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
3 5 Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	-формы самостоятельных занятий(утренняя гимнастика, упражнения в течение учебного времени, самостоятельные тренировки	

За полный ответ на все вопросы студент получает оценку «5» ; за полный ответ на любой из вопросов получает оценку «4» ; за объяснение техники безопасности на занятиях по баскетболу , получает оценку «3» ; за неправильные ответы на все вопросы получает оценку «2»

6.10 Практическое задание

6.10.1 Физические упражнения

- 1 Техника ведения и передач (на месте, в движении)
- 2 Техника броска по кольцу(штрафные, с точек, в движении)
- 3 Тактика игры в защите: зонная защита, защита прессингом, индивидуальная защита
- 4 Тактика игры в нападении : финты, комбинация 2 и 1, 3 и 2, заслоны
- 5 Тактика нападения против зонной, индивидуальной защиты, и прессинга

6.6.2 Время на подготовку и выполнение:60 мин

6.6.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	-выполнять комплекс утренней гимнастики -выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств(сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость)	

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений студент получает оценку «5»; за правильное выполнение любых трёх упражнений «4»; за правильное выполнение техники ведения и передачи мяча оценка «3»; за неправильное выполнение упражнений оценка

6.11 Устный ответ

6.11.1 Текст задания

- 1 Техника безопасности на занятиях по волейболу
- 2 Правила проведения соревнований по волейболу

6.11.2 Время на подготовку и выполнение:30 мин

6.11.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
3 5 Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	-формы самостоятельных занятий(утренняя гимнастика, упражнения в течение учебного времени, самостоятельные тренировки	

За полный ответ на все вопросы студент получает оценку «5» ; за полный ответ на любой из вопросов получает оценку «4» ; за объяснение техники безопасности на занятиях по волейболу , получает оценку «3» ; за неправильные ответы на все вопросы получает оценку «2»

6.12 Практическое задание

6.12.1 Физические упражнения

- 1 Исходное положение (стойки), перемещения по площадке
- 2 Техника подачи- верхняя, нижняя прямая
- 3 Техника приёма мяча (снизу, сверху двумя руками)
- 4 Техника нападающего удара
- 5 Техника блокирования, страховка после блока. Техника одиночного и группового блока.
- 6 Тактика нападения и защиты

6.12.2 Время на подготовку и выполнение:60 мин

6.12.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	-выполнять комплекс утренней гимнастики -выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств(сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость)	

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений студент получает оценку «5»; за правильное выполнение любых четырёх упражнений «4»; за правильное выполнение любых двух оценка «3»; за неправильное выполнение упражнений оценка «2»

6.13 Практическое задание

6.13.1 Физические упражнения

1 Основные стойки теннисиста

2 Техника подач приёмов

3 Основные элементы тактики нападения и защиты игры в настольный теннис

6.13.2 Время на подготовку и выполнение:60 мин

6.13.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	-выполнять комплекс утренней гимнастики -выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств(сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость)	

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений студент получает оценку «5»; за правильное выполнение любых двух упражнений «4»; за правильное выполнение любого упражнения оценка «3»; за неправильное выполнение упражнений оценка «2»

6.14 Устный ответ

6.14.1 Текст задания

- 1 Основные требования , предъявляемые к составлению и проведению комплексов утренней и вводной гимнастики
- 2 Основные требования к составлению комплекса производственной гимнастики с учётом направления будущей профессии студента

6.14.2 Время на подготовку и выполнение:30 мин

6.14.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
3 5 Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	-формы самостоятельных занятий(утренняя гимнастика, упражнения в течение учебного времени, самостоятельные тренировки	

За полный ответ на все вопросы студент получает оценку «5» ; за полный ответ на любой вопрос получает оценку «4» ; за объяснение техники безопасности на занятиях по гимнастике , получает оценку «3» ; за неправильные ответы на все вопросы получает оценку «2»

6.15 Практическое задание

6.15.1 Физические упражнения

- 1 Составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений
- 2 Техника общеразвивающих упражнений индивидуально
- 3 Техника выполнения упражнений с гантелями, с набивными мячами , обручем
- 4 Техника выполнения упражнений с партнёром

6.15.2 Время на подготовку и выполнение:60 мин

6.15.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У 4. Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной (адаптивной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	-выполнять комплекс упражнений на плечевой пояс, -выполнять комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса и спины, -выполнять комплекс упражнений на мышцы рук ,бедра и голени . -составить и выполнить комплекс ритмической , атлетической гимнастики..	

За правильное выполнение всех перечисленных упражнений студент получает оценку «5»; за правильное составление комплексов упражнений (с предметами, в парах, индивидуально) «4»; за правильное выполнение любого комплекса упражнений оценка «3»; за неправильное выполнение упражнений оценка «2»

6.16 Устный ответ

6.16.1 Текст задания

1 Значение профилактики профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры

2 Основные требования к составлению комплекса гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний

6.16.2 Время на подготовку и выполнение: 30 мин

6.16.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
3 Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	- виды оздоровительных систем - профилактика вредных привычек - виды и принципы закаливания -перечислить физические упражнения для профилактики заболеваний своей профессии	

За полный ответ на все вопросы студент получает оценку «5»; за полный ответ на любой из вопросов получает оценку «4» ; за перечисление основных требований к составлению комплексов упражнений по гимнастике, получает оценку «3» ; за неправильные ответы на все вопросы получает оценку «2»

6.17 Практическое задание

6.13.1 Физические упражнения

- 1 Составить комплекс упражнений для профилактики определённого профессионального заболевания
- 2 Составить и провести комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно - двигательного аппарата
- 3 Составить и провести комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки

6.17.2 Время на подготовку и выполнение:60 мин

6.17.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У 4. Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной (адаптивной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	-выполнять комплекс упражнений на плечевой пояс, -выполнять комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса и спины, -выполнять комплекс упражнений на мышцы рук ,бедра и голени . -составить и выполнить комплекс ритмической , атлетической гимнастики..	

За правильное составление и проведение всех комплексов упражнений студент получает оценку «5»; за правильное составление и проведение двух комплексов упражнений «4»; за правильное выполнение всех комплексов упражнений оценка «3»; за неправильное выполнение упражнений оценка «2»

6.18 Устный ответ

6.18.1 Текст задания

- 1 Техника безопасности на занятиях в тренажёрном зале
- 2 Составить комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса
- 3 Составить комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса и спины
- 4 Составить комплекс упражнений на мышцы бедра и голени
- 5 Составить комплекс упражнений на мышцы рук

6.18.2 Время на подготовку и выполнение: 30 мин

6.18.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
З 5 Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	-формы самостоятельных занятий(утренняя гимнастика, упражнения в течение учебного времени, самостоятельные тренировки	

За полный ответ на все вопросы студент получает оценку «5»; за правильное составление комплексов упражнений студент получает оценку «4»; за объяснение техники безопасности на занятиях в тренажёрном зале, получает оценку «3»; за неправильные ответы на все вопросы получает оценку «2»

6.19 Практическое задание

6.19.1 Физические упражнения

- 1 Составить и провести круговую тренировку на развитие собственно силовых качеств
- 2 Составить и провести комплекс упражнений на тренажёрах
- 3 Составить и провести комплекс упражнений на развитие выносливости
- 4 Составить и провести комплекс упражнений с гантелями и штангой
- 5 Составить и провести комплекс упражнений на развитие гибкости

6.19.2 Время на подготовку и выполнение: 60 мин

6.19.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У 2. Уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	-посчитать ЧСС (в начале занятия, после нагрузки, в конце занятия пальпаторным методом на сонной или лучевой артериях), -восстановить дыхание после нагрузки(через 5мин,10мин) -правильно подобрать силовую нагрузку соответственно физической подготовки	

За правильное составление и проведение всех комплексов упражнений студент получает оценку «5»; за правильное составление и проведение любых двух комплексов упражнений «4»; за правильное выполнение всех комплексов упражнений оценка «3»; за неправильное выполнение упражнений оценка «2»

6.20 Устный ответ

6.20.1 Текст задания

- 1 Рассказать классические методы дыхания при выполнении физических упражнений
- 2 Рассказать технику дыхания в йоге
- 3 Рассказать современные методики дыхательной гимнастики по Стрельниковой

6.20.2 Время на подготовку и выполнение: 30 мин

6.20.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
З З Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	- виды оздоровительных систем - профилактика вредных привычек - виды и принципы закаливания -перечислить физические упражнения для профилактики заболеваний своей профессии	

За полный ответ на все вопросы студент получает оценку «5»; за правильный ответ на два вопроса студент получает оценку «4» ; за правильный ответ на любой вопрос «3» ; за неправильные ответы на все вопросы получает оценку «2»

6.21 Практическое задание

6.21.1 Физические упражнения

- 1 Составить и провести дыхательные упражнения из бодифлекса
- 2 Составить и провести дыхательные упражнения из пилатеса
- 3 Составить и провести дыхательные упражнения из стрейчинга
- 4 Составить и провести дыхательные упражнения из калланетики

6.21.2 Время на подготовку и выполнение:60 мин

6.21.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У 4. Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной (адаптивной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	-выполнять комплекс упражнений на плечевой пояс, -выполнять комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса и спины, -выполнять комплекс упражнений на мышцы рук ,бедра и голени . -составить и выполнить комплекс ритмической , атлетической гимнастики..	

За правильное составление и проведение всех комплексов упражнений студент получает оценку «5»; за правильное составление и проведение любых двух комплексов упражнений «4»; за правильное выполнение всех комплексов упражнений оценка «3»; за неправильное выполнение упражнений оценка «2»

6.22 Устный ответ

6.22.1 Текст задания

- 1 Техника безопасности на занятиях по спортивной аэробике
- 2 Составить комплекс из акробатических элементов
- 3 Рассказать технику упражнений (подтягивание, подъём с переворотом, выход силой и т.д.) на перекладине

6.22.2 Время на подготовку и выполнение: 30 мин

6.22.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
3 4 Знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.....	-субъективные показатели самоконтроля(настроение, самочувствие, утомление, сон, аппетит, работоспособность) - объективные показатели самоконтроля(пульс, артериальное давление, частота дыхания, жизненная ёмкость лёгких, рост,	

За полный ответ на все вопросы студент получает оценку «5»; за правильный ответ на два вопроса студент получает оценку «4» ; за объяснение техники безопасности «3» ; за неправильные ответы на все вопросы получает оценку «2»

6.23 Практическое задание

6.23.1 Физические упражнения

- 1 Выполнение акробатических элементов - кувырки вперёд, назад
- 2 Выполнение акробатических элементов - длинный кувырок, с места, с темпового подскока
- 3 Выполнить упражнения на высокой перекладине
- 4 Выполнение комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов

6.23.2 Время на подготовку и выполнение: 60 мин

6.23.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У 4. Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной (адаптивной) физической культуры,	-выполнять комплекс упражнений на плечевой пояс, -выполнять комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса и спины,	

композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	-выполнять комплекс упражнений на мышцы рук ,бедр и голени . -составить и выполнить комплекс ритмической , атлетической гимнастики..	
---	---	--

За правильное выполнение всех упражнений студент получает оценку «5»; за правильное выполнение любых трёх комплексов упражнений «4»; за правильное выполнение любых двух оценка «3»; за неправильное выполнение упражнений оценка «2»

6.20 Контрольные нормативы

- 1 Бег 100м
- 2 Юноши – бег 2000м; девушки – бег 500м
- 3 Прыжок в длину
- 4 Броски по кольцу с точек
- 5 Броски по кольцу со штрафной линии
- 6 Броски по кольцу с ведением и двухшажным ритмом
- 7 Верхние передачи в парах (расстояние 10м)
- 8 Нижние передачи в парах (расстояние 10м)
- 9 Верхняя и нижняя прямая подача (по зонам)
- 10 Технические элементы в двухсторонней учебной игре
- 11 Комплекс упражнений производственной гимнастики с учётом будущей профессии
- 12 Комплекс упражнений на расслабление, для коррекции нарушения осанки, на внимание, у гимнастической стенки
- 13 Поднимание туловища на наклонной скамье (мышца брюшного пресса)
- 14 Отжимание (от пола, короткие брусья, от скамейки)
- 15 Приседания(на двух ногах, на одной «пистолет»)
- 16 Техника дыхания по системе бодифлекс, пилатес, стрейчинг
- 17 Кувырки: вперёд , назад, длинный с места
- 18 Стойки: на лопатках, голове, руках

6.21 Темы рефератов

- 1.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
- 2.Вред и профилактика курения, алкоголя, наркомании.
- 3.Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
- 4.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
- 5.Врачебный контроль на занятиях по физической культуре, его содержание.
- 6.Самоконтроль при занятиях физической культуры , его основные методы, показатели.
- 7.Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, её определяющие.
- 8.Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
- 9.Оздоровительные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

7 Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

7.1 Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

- 1 . Полная Энциклопедия оздоровительных систем, П49 программ и упражнений/ пер. с англ. О. П. Бурмаковой-М; Астрель, 2010.- 351 стр.
2. Фитнес. 19 программ для коррекции фигуры/ Ирина Зайцева-М; Эксмо, 2011-192стр
3. Физическая культура: учеб. Пособие для студ. Сред. Проф. Ф505 учеб.-заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И. Погадаев -7-е изд, испр.-М: Издательский центр «Академия» 2008-176стр.
- 4.Физическая культура : педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О.Ю.Маслова ;под.ред. М.Я.Виленского._ М.: КНОРУС, 2012.-184с.
5. СПОРТ В ШКОЛЕ методический журнал для учителей физической культуры и тренеров

Интернет ресурсы

- 1.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ- <http://lib/sportedu.ru>
2. <http://tpfk.inforsport.ru/>
3. <http://www.uchportal.ru/>
- 4.<http://www.fizkult-ura.ru/>
5. [www. 1 september.ru](http://www.1september.ru)