

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение  
Агротехнический техникум с.Дивное**

СОГЛАСОВАНО:  
председатель Методического  
совета ГБПОУ АТ с. Дивное  
 О.А. Переверзева  
протокол МС  
№5 от 26.12.2023г

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО:  
на заседании Педагогического  
совета ГБПОУ АТ с. Дивное  
протокол №9 от 11.01.2024г



**КОМПЛЕКТ**

фонда-оценочных средств для проведения текущей и промежуточной  
аттестации по дисциплине

**СГ.04 «Физическая культура»**

**программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:**

**35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и  
оборудования »**

2024 г.



## 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИХ ПРОВЕРКЕ

В результате освоения по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих знаний и умений:

### 1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СПО

Содержание учебной дисциплины ДП.02 «Физическая культура» направлено на достижение следующих умений и знаний, которые формируют следующие компетенции, регламентированные ФГОС СПО.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08

Код ПК, ОК,	Умения	Знания
<b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	У 1.1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У 1.2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У 1.3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	З 1.1. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З 1.2. основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; З 1.3. способы реализации собственно развития.
<b>ПК 1.2.</b> Проводить техническое обслуживание сельскохозяйственной техники при	<b>ЛР 09.</b> Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для

<p>эксплуатации, хранения и в особых условиях эксплуатации, в том числе сезонное техническое обслуживание.</p>	<p>протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности. <b>ЛР 13.</b> Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.</p> <p><b>МР 01.</b> Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях <b>МР 03.</b> Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности,</p>	<p>организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью</p>
--	--	--

	<p>навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.</p>	<p>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной ового</p>
<p><b>ПК 2.4.</b> Выполнять восстановление работоспособности или замену детали (узла) сельскохозяйственной техники.</p>	<p><b>ЛР 09.</b> Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.</p> <p><b>ЛР 13.</b> Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных</p>	<p>уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); владеть современными технологиями</p>

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>Умения</i>	
<p>У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У2. Достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Контроль и оценка ведения дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития студента.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития:</p> <p>- быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики для медицинских работников, физкульт паузы.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для профилактики нарушений осанки.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемого студентом комплекса закаливающих процедур.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом приемов локального самомассажа.</p>
<i>Знания</i>	
<p>31.Роль физической культуры в</p>	<p>Опрос на практических занятиях,</p>

<p>общекультурном развитии человека.</p> <p>32. Роль физической культуры в профессиональном развитии человека.</p> <p>33. Роль физической культуры в социальном развитии человека.</p> <p>34. Основы здорового образа жизни.</p>	<p>дифференциальном зачете.</p>
--	---------------------------------

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижения студентами следующих результатов:

**личностных:**

Л1	- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
Л2	- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курение, употребления алкоголя, наркотиков;
Л3	- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
Л4	- приобретения личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности;
Л5	- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
Л6	- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
Л7	- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8	- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной, и физкультурной деятельности;
Л9	- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
Л10	- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;
Л11	- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;
Л12	- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
Л13	- готовность к служению Отечеству, его защите.

#### **межпредметных:**

МП1	- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
МП2	- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
МП3	- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
МП4	- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
МП5	- формирования навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
МП6	- умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных

	и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
--	---

**предметных:**

П1	- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
П2	- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
П3	- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
П4	- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
П5	- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **2.Оценка освоения учебной дисциплины**

### **3.1. Формы и методы оценивания**

Предметом оценки служат знания и умения, предусмотренные ФГОС СПО по дисциплине ДП.02 Физическая культура, специальность: 34.02.16 «ЭКСПЛУАТАЦИЯ И РЕМОНТ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ТЕХНИКИ И ОБОРУДОВАНИЯ» и направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Текущий контроль освоения студентами программного материала учебной дисциплины имеет следующие виды: входящий, текущий и рубежный.

Входящий контроль знаний студентов проводится в начале изучения дисциплины с целью определения освоенных знаний и умений (базовых) в рамках изучения общепрофессиональных дисциплин, а также выстраивания индивидуальной траектории обучения студентов.

Текущий контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы учебной дисциплины, а также стимулирования учебной работы студентов, мониторинга результатов образовательной деятельности, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебно-воспитательного процесса. Оперативный контроль проводится преподавателем на любом из видов учебных занятий. Формы текущего контроля (контрольная работа, тестирование, опрос, выполнение и защита практических, выполнение рефератов (докладов), подготовка презентаций, наблюдение за деятельностью обучающихся и т.д.) выбираются преподавателем, исходя из методической целесообразности.

Рубежный контроль является контрольной точкой по завершению отдельного раздела учебной дисциплины.

*Дифференцированный зачет* проводится по окончании изучения дисциплины.

**ТЕСТЫ**  
**ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**СТУДЕНТОВ**  
**ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	16,4	17,5	18,2
		3	15,6	16,4	17,3
		5	14,8	15,6	16,4
2	Бег 500 м (сек)	1	1,55	2,05	2,15
		3	1,50	2,00	2,10
		5	1,45	1,55	2,05
3	Бег 2000 м (сек)	1	11,00	11,50	12,30
		3	10,55	11,45	12,25
		5	10,50	11,40	12,20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	175	160	150
		3	180	170	160
		5	185	175	165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	12	135	125	120
		34	140	130	125
		56	145	135	130
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин) (подъем ног до $\angle 90^0$ в висе на гимнастической стенке (кол-во))	12	40(12)	35(10)	30 (8)
		34	42(14)	37(12)	32(10)
		56	45(15)	40(13)	35(11)

7	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	11.8	12.0	12.5
		4	11.1	11.5	11.8
		6	10.2	10.5	11.1
8	Наклон туловища вперёд из положения сидя (см)	2	20	17	14
		4	20	17	14
		6	20	17	14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	12	12(12)	10 (9)	7 (6)
		34	14(15)	12(12)	8 (9)
		56	15(20)	13(15)	9 (12)

**ТЕСТЫ**  
**ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**СТУДЕНТОВ**  
**ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14.0	14.05	14.3
		3	13.9	14.03	14.4
		5	13.2	13.9	14.4
2	Бег 500 м (сек)	1	1.30	1.40	1.47
		3	1,30	1.40	1.47
		5	1,30	1,40	1.47
3	Бег 3000 м (мин.)	1	13,25	13,50	14.00
		3	12.50	13.0	13,30
		5	12.0	13.05	14.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	230	215	200
		4	235	230	215

		6	240	235	230
5	Прыжки со скалкой (раз в 30``)	12	75	70	65
		34	80	75	70
		56	85	80	75
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	12	12	10	8
		34	14	12	10
		56	16	14	12
9	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	10.5	10.8	11.0
		4	9.7	10.2	10.5
		6	8.8	9.2	9.7
10	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	19	21	25
		4	13	16	19
		6	19	16	13

#### **4. ФОНДОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ для ПРОМЕЖУТОЧНОЙ аттестации по учебной дисциплине**

##### **4.3. Задания для промежуточного контроля**

##### **4.3.1. Темы рефератов промежуточного контроля для студентов освобождённых по состоянию здоровья**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
17. Формирование двигательных умений и навыков.
18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
19. Основы спортивной тренировки.
20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат
28. Гиподинамия, гипокинезия
29. Закаливание как оздоровительная система
30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности.

#### 4.3.2. Перечень практических навыков промежуточного контроля

#### ТЕСТЫ

#### ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

#### ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	16,4	17,5	18,2
		3	15,6	16,4	17,3
		5	14,8	15,6	16,4
2	Бег 500 м (сек)	1	1,55	2,05	2,15
		3	1,50	2,00	2,10
		5	1,45	1,55	2,05
3	Бег 2000 м (сек)	1	11,00	11,50	12,30
		3	10,55	11,45	12,25
		5	10,50	11,40	12,20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	175	160	150
		3	180	170	160
		5	185	175	165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	12	135	125	120
		34	140	130	125
		56	145	135	130
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин) (подъем ног до $\angle 90^0$ в висе на гимнастической стенке (кол-во))	12	40(12)	35(10)	30 (8)
		34	42(14)	37(12)	32(10)
		56	45(15)	40(13)	35(11)

7	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	11.8	12.0	12.5
		4	11.1	11.5	11.8
		6	10.2	10.5	11.1
8	Наклон туловища вперёд из положения сидя (см)	2	20	17	14
		4	20	17	14
		6	20	17	14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	12	12(12)	10 (9)	7 (6)
		34	14(15)	12(12)	8 (9)
		56	15(20)	13(15)	9 (12)

## ТЕСТЫ

### ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

#### ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14.0	14.05	14.3
		3	13.9	14.03	14.4
		5	13.2	13.9	14.4
2	Бег 500 м (сек)	1	1.30	1.40	1.47
		3	1,30	1.40	1.47
		5	1,30	1,40	1.47
3	Бег 3000 м (мин.)	1	13,25	13,50	14.00
		3	12.50	13.0	13,30
		5	12.0	13.05	14.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	230	215	200
		4	235	230	215
		6	240	235	230

5	Прыжки со скалкой (раз в 30``)	12	75	70	65
		34	80	75	70
		56	85	80	75
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	12	12	10	8
		34	14	12	10
		56	16	14	12
9	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	10.5	10.8	11.0
		4	9.7	10.2	10.5
		6	8.8	9.2	9.7
10	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	19	21	25
		4	13	16	19
		6	19	16	13

**Формой аттестации по учебной дисциплине является экзамен**

**Экзаменационные билеты по физической культуре**

Билет № 1

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики.

Билет № 2

1. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу.

2. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?

3. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать? Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки.

#### Билет № 3

1. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?

2. В чем заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?

3. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. Наложите повязку на голову или голеностопный сустав.

#### Билет № 4

1. Основные требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.

2. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека? С помощью каких упражнений их можно развить?

3. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур. Расскажите о том, как вы это делаете.

#### Билет № 5

1. Меры безопасности при проведении занятий по баскетболу

2. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать, если это уже случилось?

3. Раскройте механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня. Выполните комплекс упражнений физкультминутки.

#### Билет № 6

1. Какие меры предосторожности надо соблюдать по окончании занятий по плаванию?

2. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?

3. Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите подробнее об одном из них и выполните ортостатическую и функциональную пробы, антропометрические измерения.

Билет № 7

1. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.

2. Общие требования безопасности при проведении туристских походов.

3. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? Подробно расскажите о порядке организации, проведения, правилах одной или двух подвижных игр. Проведите на ваше усмотрение подвижную игру (если позволяют условия).

Билет № 8

1. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.

2. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?

3. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности. Составьте план реализации индивидуального контроля за собой.

Билет № 9

1. Какие меры безопасности необходимо принимать перед началом и после занятий по легкой атлетике?

2. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?

3. Особенности подготовки и проведения туристских походов. Выполните практическое задание по укладке рюкзака.

Билет № 10

1. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий в тренажерном зале?
2. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается взаимосвязь с общей культурой общества?
3. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы? Составьте план одного занятия, указав применяемые нагрузки.

#### Билет № 11

1. Какие меры безопасности необходимо соблюдать перед началом занятий по плаванию?
2. Как и каким образом происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
3. Основные формы занятий физической культурой. Расскажите об одной из форм занятий (на вашем примере).

#### Билет № 12

1. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
2. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).
3. Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу, волейболу или футболу.

#### Билет № 1

1. Основные требования безопасности во время занятий по плаванию.
2. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
3. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия (требования к обуви; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Расскажите, а при возможности покажите несколько упражнений.

#### Билет № 14

1. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
2. Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию? Вспомните, как вы научились плавать.
3. Что необходимо делать, чтобы не страдать из-за избыточной массы тела? Составьте комплекс специальных упражнений.

#### Билет № 15

1. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире.
2. Требования безопасности при проведении экскурсий.
3. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)? Какие формы индивидуального контроля вы используете, каким образом анализируете полученные данные?

#### Билет № 16

1. Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.
2. Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и подбора подводящих упражнений для ее самостоятельного освоения.
3. Составьте акробатическую комбинацию и опишите последовательность ее самостоятельного разучивания.

#### Билет № 17

1. Техника двигательного действия. Основные этапы ее формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
2. Основные нарушения правил во время игры в футбол.
3. Составьте план самостоятельного занятия по развитию скорости бега. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, дозировку и режимы нагрузки.

#### Билет № 18

1. Понятие физического качества «сила». Подбор упражнений для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режимы нагрузки при их выполнении (по показателям пульса).
2. Меры предосторожности, исключаящие обморожения. Первая медицинская помощь при обморожениях.
3. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия.

Билет № 19

1. Что понимается под индивидуальным физическим развитием и по каким основным показателям оно оценивается?
2. Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, последовательность его самостоятельного освоения.
3. Составьте комплекс упражнений или композицию ритмической гимнастики.

Билет № 20

1. Что понимается под качеством «выносливость»? Основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
2. Правила этического поведения во время спортивных соревнований и игр.
3. Раскройте основные приемы самомассажа и объясните, с какой целью они используются в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

Билет № 21

1. Почему занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности и терпимости)?
2. С какой целью проводится самонаблюдение, и что оно в себя включает?
3. Составьте правила соревнований с использованием одного из упражнений программы. Раскройте особенности организации и проведения этого соревнования.

Билет № 22

1. Понятие «физическая нагрузка». Основные способы ее регулирования во время самостоятельных занятий физической культурой.
2. Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий на открытых площадках.
3. Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.

#### Билет № 23

1. Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физической культурой он в себя включает?
2. Основные нарушения правил во время игры в волейбол.
3. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.

#### Билет № 24

1. Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень ее развития?
2. Основные нарушения правил во время игры в баскетбол.
3. Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости и объясните целесообразность включенных в него упражнений.

#### Билет № 25

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике
2. Основные требования безопасности во время плавания в естественных водоемах.
3. Как правильно экипировать себя для 2- 3 дневного туристического похода

### 3 МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

#### Практическое задание

Вид задания	5	4	3
Прыжки в длину с места - юноши	215	210	200
- девушки	165	145	140
Метания гранаты 700 гр. (м) - юноши	32	28	25
- девушки 500 гр.	18.00	15.00	12.00
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – юноши	12	9	7
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			
- юноши	9	7	6
- девушки (лежа, высота перекладины 100 см.)	16	12	8
Челночный бег 3*10 м/с - юноши	8.0	8.3	8.6
- девушки	8.6	8.9	9.3
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)			
- юноши	120	110	100
- девушки	130	120	110
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз)			
- юноши	45	40	35
- девушки	33	28	23
Поднимание ног до перекладины	7	5	3
Бег 100 м/сек - юноши	14.5	15.0	15.5
- девушки	17.0	17.5	18.5
Бег 1000 м/сек - юноши	3.40	4.15	4.25
Бег 3000 м/сек - юноши	15.20	15.30	16.00
Бег 500 м/сек - девушки	2.00	2.15	2.20
Бег 2000 м/сек - девушки	11.30	12.00	12.30
Сгибание и разгибание рук в упоре на полу - юноши	9	7	6

- девушки			
Приседание - юноши	60	55	50
- девушки	50	45	40

## **ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Выделяют следующие формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях, оздоровительная ходьба и бег и т.д.

. Основные мотивации:

- укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- активный отдых;
- достижение наивысших спортивных результатов.

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

Самостоятельная работа включает в себя:

- составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;
- самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;
- выполнение дыхательной гимнастики;
- освоение приёмов массажа и самомассажа;
- ведение личного дневника ;

- работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

### Дневник самостоятельной работы по физической культуре

дата	№	СОДЕРЖАНИЕ	подпись
		1.Бег или ходьба	
		2. Комплекс УГГ	
		3.Упражнения на развитие силы мышц рук.	
		4. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.	
		5. Упражнения на развитие силы мышц спины.	
		6. Упражнения на развитие силы мышц ног.	
		7. Упражнения на развитие гибкости.	
		8. Дыхательная гимнастика.	

Комплекс Утренней гигиенической гимнастики (УГГ) включает в себя не менее 15 упражнений на разминку мышц и суставов для дальнейшей физической работы. Упражнения выполняются в определённой последовательности, мышцы шеи, руки (от мелких суставов к крупным), мышцы туловища, мышцы и суставы ног (от мелких к крупным), приседания, прыжки, упражнения на восстановление дыхания.

Самостоятельная работа –

1. Бег или ходьба ( мин, км)
2. Комплекс УГГ.
3. Три упражнения на развитие мышц рук.
4. Три упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.
5. Три упражнения на развитие силы мышц спины.
6. Три упражнения на развития силы мышц ног.
7. Три упражнения на развитие гибкости.
8. Три упражнения из дыхательной гимнастики

## **6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **Основные источники:**

1. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2020.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2-е изд., перераб. и доп. — М., 2019 .
3. Полиевский С.А. Физкультура и профессия/С.А. Полиевский, И.Д. Старцева – М.: Дрофа, 2021.
4. Железняк В.М. теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/В.М. Железняк, Ю.Д. Минбулатов, и др. – М.: Академия, 2020.
5. Физическая культура: программы для учащихся специальной медицинской группы. Учебное пособие. Мин. Образ. РФ. Изд.: Дрофа, 2020.

### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2018.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2019.
4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2016.
5. Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание/Г.П. Малахов. – СПб., 2018.
6. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие/И.И. Соковня-Семенова. – М., 2015.
7. Жуков М.Н. Подвижные игры/М.Н. Жуков – М.: Дрофа, 2022.
8. Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика/А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2019.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)