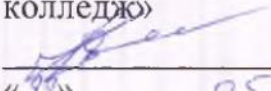


Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Мичуринский агросоциальный колледж»
(ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный колледж»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ТОГБПОУ
«Мичуринский агросоциальный
колледж»

О.В. Котельникова
«22» 05 2023 г.

**Фонд оценочных средств
учебной дисциплины
БД.10 Адаптивная физическая культура
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии
09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов**

РАССМОТРЕНО

На заседании методического совета

Протокол № 10 от 22.05. 2023г.

Председатель  А.В. Свиридов

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Разработчики:

Преподаватель ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный колледж»

Манаенков В.А.

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии гуманитарного, математического, естественно-научного и информационного цикла.

Протокол № 8 от 19 мая 2023 г.

Председатель Лошаков /Лошаков С.Ю./

Согласовано:

Зам. директора по УПР

С.Ю. Гусельникова С.Ю. Гусельникова

« 22 » 05 2023 г.

I. Паспорт фонда оценочных средств

1. Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины БД.10 Адаптивная физическая культура.

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Фонд оценочных средств разработан на основании:
основной профессиональной образовательной программы по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов;
программы учебной дисциплины БД.10 Адаптивная физическая культура.

Наименование объектов контроля и оценки (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип задания; № задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
Личностных	1.В части гражданского воспитания должны отражать: ЛР1.1. сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; ЛР1.2. осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; ЛР1.3. принятие традиционных национальных, общечеловеческих и гуманистических и демократических ценностей; ЛР1.4. готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; ЛР1.5. готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях; ЛР1.6. умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; ЛР1.7. готовность к	Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины; выполнение рефератов	дифференцированный зачет.

	<p>гуманитарной и волонтерской деятельности.</p> <p>2. В части патриотического воспитания должны отражать:</p> <p>ЛР2.1. сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <p>ЛР2.2. ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;</p> <p>ЛР2.3. идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.</p> <p>3. В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:</p> <p>ЛР3.1. осознание духовных ценностей российского народа;</p> <p>ЛР3.2. сформированность нравственного сознания, этического поведения;</p> <p>ЛР3.3. способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</p> <p>ЛР3.4. осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</p> <p>ЛР3.5. ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.</p> <p>4. В части эстетического воспитания должны отражать:</p> <p>ЛР4.1. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта,</p>		
--	--	--	--

	<p>научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;</p> <p>ЛР4.2. способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;</p> <p>ЛР4.3 убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;</p> <p>ЛР4.4. готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.</p> <p>5. В части физического воспитания должны отражать:</p> <p>ЛР5.1. сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>ЛР5.2. потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>ЛР5.3. активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</p> <p>6. В части трудового воспитания должны отражать:</p> <p>ЛР6.1. готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;</p> <p>ЛР6.2. готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>ЛР6.3. интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;</p> <p>ЛР6.4. готовность и способность</p>		
--	---	--	--

	<p>к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.</p> <p>7. В части экологического воспитания должны отражать:</p> <p>ЛР7.1. сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;</p> <p>ЛР7.2. планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;</p> <p>ЛР7.3. активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</p> <p>ЛР7.4. расширение опыта деятельности экологической направленности.</p> <p>8. В части ценностей научного познания должны отражать:</p> <p>ЛР8.1. сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p> <p>ЛР8.2. совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;</p> <p>ЛР8.3 осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p>		
<p>Метапредметных</p>	<p>Овладение универсальными познавательными действиями:</p>	<p>Типовые задания для оценки</p>	<p>дифференцированный зачет</p>

	<p>1) базовые логические действия:</p> <p>УПд1.1. самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;</p> <p>УПд1.2. устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <p>УПд1.3. определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>УПд1.4. выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <p>УПд1.5. разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;</p> <p>УПд1.6. вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>УПд1.7. координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>УПд1.8. развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</p> <p>2) базовые исследовательские действия:</p> <p>УПд2.1. владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>УПд2.2. овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе</p>	<p>освоения учебной дисциплины; выполнение рефератов</p>	
--	--	--	--

	<p>при создании учебных и социальных проектов);</p> <p>УПд2.3. формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;</p> <p>УПд2.4. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>УПд2.5. выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <p>УПд2.6. анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>УПд2.7. давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;</p> <p>УПд2.8. осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;</p> <p>УПд2.9. уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>УПд2.10. уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>УПд2.11. выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;</p> <p>3) работа с информацией:</p> <p>УПд3.1. владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять</p>		
--	--	--	--

	<p>поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <p>УПд3.2. создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</p> <p>УПд3.3. оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;</p> <p>УПд3.4. использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>УПд3.5. владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>1) общение:</p> <p>УКд1.1. осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</p> <p>УКд1.2. распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;</p> <p>УКд1.3. владеть различными способами общения и взаимодействия;</p> <p>аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;</p> <p>УКд1.4. развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с</p>		
--	--	--	--

	<p>использованием языковых средств;</p> <p>2) совместная деятельность:</p> <p>УКд2.1. понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>УКд2.2. выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;</p> <p>УКд2.3. принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>УКд2.4. оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</p> <p>УКд2.5. предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</p> <p>УКд2.6. осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>1) самоорганизация:</p> <p>УРд1.1. самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>УРд1.2. самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p>		
--	--	--	--

	<p>УРд1.3. давать оценку новым ситуациям;</p> <p>УРд1.4. расширять рамки учебного предмета на основе личных пред-почтений;</p> <p>УРд1.5. делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>УРд1.6. оценивать приобретённый опыт;</p> <p>УРд1.7. способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p> <p>2) самоконтроль:</p> <p>УРд2.1. давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</p> <p>УРд2.2. владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</p> <p>УРд2.3. уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</p> <p>УРд2.4. принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;</p> <p>3) принятие себя и других:</p> <p>УРд3.1. принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</p> <p>УРд3.2. принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;</p> <p>УРд3.3. признавать своё право и право других на ошибки;</p> <p>УРд3.4. развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p>		
Предметных	<p>ПРб1) умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и</p>	<p>Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины; выполнение</p>	<p>дифференцированный зачет</p>

	<p>досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРб2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРб4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРб6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	рефератов	
<p>У.1 Уметь составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>	<p>Использование комплексов физкультурно-оздоровительной и производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины, задания для фронтального опроса</p> <p>выполнение рефератов</p>	<p>дифференцированный зачет</p>

3.1 Знать и применять методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	Владение средствами и методами профилактики физического и умственного переутомления.	Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины, задания для фронтального опроса выполнение рефератов	дифференцированный зачет
3.2 Знать методы здоровьесберегающие технологии при работе с компьютером.	Демонстрация владения и правильное применение здоровьесберегающих технологий при работе с компьютером.	Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины, задания для фронтального опроса выполнение рефератов	дифференцированный зачет
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины, задания для фронтального опроса выполнение рефератов	дифференцированный зачет
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины, задания для фронтального опроса выполнение рефератов	дифференцированный зачет
ВД: Техническая обработка и размещение информационных ресурсов на сайте (по выбору): ПК 2.4.	Оформление и компоновка технической документации.	Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины, задания для фронтального опроса выполнение рефератов	дифференцированный зачет

2. Комплект оценочных средств

2.1. Задания для текущего контроля

ЗАДАНИЕ 1 (теоретическое)

Задание для фронтального опроса по темам:

Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки
Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
Тема 2.1. Учебно-методические занятия
Тема 2.2. Учебно-тренировочные занятия
Легкая атлетика, Кроссовая подготовка
Гимнастика
Лыжная подготовка
Спортивные игры:
Волейбол
Баскетбол
Ручной мяч
Виды спорта по выбору:
Ритмическая гимнастика
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах
Спортивная аэробика
Дыхательная гимнастика

Ответить на вопросы устно.

1. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на уроках физической культуры.
2. Техника выполнения определенных упражнений по изучаемой теме.
3. Виды травм при неправильном выполнении упражнений по изучаемой теме.
4. Оказание первой медицинской помощи при получении травм при изучении темы на уроках физической культуры.
5. Демонстрация правильного выполнения техники упражнения по изучаемой теме.

ЗАДАНИЕ 2

**Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины
Типовые задания для оценки знаний 31- 32, умений У1**

Тема: Легкая атлетика
Выполните двигательные действия:

№ п/п	Вид упражнения	Баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м (м/сек) (юноши)	13,8	14,2	15,0
2.	Бег 1000 м (м/сек) (юноши)	3,30	3,50	4,20
3.	Прыжки в длину с места (см) (юноши)	230	220	200
4.	Подтягивание на перекладине (юноши)	14	11	8

Итого: 20 баллов

Таблица перевода баллов в оценки:

Баллы	Оценка
1 – 9	2 (неудовлетворительно)
10 – 13	3 (удовлетворительно)

14 – 17	4 (хорошо)
18 – 20	5 (отлично)

Тема: Гимнастика
Выполните двигательные действия:

№ п/п	Вид упражнения	Баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола: (юноши)	32	27	22
2.	Кувырок вперед.	Техника выполнения	Техника выполнения	Техника выполнения
3.	Кувырок назад.	Техника выполнения	Техника выполнения	Техника выполнения
4.	Стойка на лопатках.	Техника выполнения	Техника выполнения	Техника выполнения

Итого: 20 баллов

Таблица перевода баллов в оценки:

Баллы	Оценка
1 – 9	2 (неудовлетворительно)
10 – 13	3 (удовлетворительно)
14 – 17	4 (хорошо)
18 – 20	5 (отлично)

Тема: Волейбол
Выполните двигательные действия:

№ п/п	Вид упражнения	Баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Жонглирование волейбольным мячом	10	8	6
2.	Передача волейбольного мяча в парах юноши – за 30 сек.	40	30	20
3.	Подача в/б мяча из любого положения через сетку из 10 подач (раз)	5	4	3
4.	Командная игра по правилам	Техника выполнения	Техника выполнения	Техника выполнения

Итого: 20 баллов

Таблица перевода баллов в оценки:

Баллы	Оценка
1 – 9	2 (неудовлетворительно)
10 – 13	3 (удовлетворительно)
14 – 17	4 (хорошо)
18 – 20	5 (отлично)

Тема: Баскетбол

Выполните двигательные действия:

№ п/п	Вид упражнения	Баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Броски баскетбольного мяча в кольцо со штрафной зоны	8	6	5
2.	Броски мяча в кольцо с двух шагов после ведения	8	6	5
3.	Ведение двух мячей одновременно двумя руками.	15м.	10м.	6м.
4.	Передачи мяча в стену на скорость (время выполнения 20 секунд)	27	26	24

Итого: 20 баллов

Таблица перевода баллов в оценки:

Баллы	Оценка
1 – 9	2 (неудовлетворительно)
10 – 13	3 (удовлетворительно)
14 – 17	4 (хорошо)
18 – 20	5 (отлично)

Тема: Лыжная подготовка
Выполните двигательные действия:

№ п/п	Вид упражнения	Баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Техника выполнения классического хода на лыжах	Техника выполнения	Техника выполнения	Техника выполнения
2.	Техника выполнения коньковым ходом	Техника выполнения	Техника выполнения	Техника выполнения
3.	Техника выполнения попеременным одношажным ходом	Техника выполнения	Техника выполнения	Техника выполнения
4.	Техника выполнения двушажным ходом	Техника выполнения	Техника выполнения	Техника выполнения

Итого: 20 баллов

Таблица перевода баллов в оценки:

Баллы	Оценка
1 – 9	2 (неудовлетворительно)
10 – 13	3 (удовлетворительно)
14 – 17	4 (хорошо)
18 – 20	5 (отлично)

ЗАДАНИЕ 3

Темы рефератов для обучающихся специальной группы здоровья

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. История возникновения и развития Олимпийских игр.
3. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
4. 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. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
16. Бег, как средство укрепления здоровья.
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
19. Формирование двигательных умений и навыков.
20. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
21. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
22. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
23. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
24. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
25. Ценности физической культуры

ЗАДАНИЕ 4

Задания для сдачи контрольных нормативов

Задания для сдачи контрольных нормативов 1 семестр

Оценка выполнения учебных нормативов проводится согласно таблице нормативов.

Таблицы нормативов для сдачи контрольных нормативов:

юноши

Зачетные упражнения	Оценка		
	5	4	3
Сила			
Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или	8	6	4
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	22	16	10
Скоростно-силовые качества			
Прыжок в длину с места (см.)	170	142	132
Гибкость			

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+10	+5	+4
Выносливость			
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз /мин.)	40	32	28
девушки			
Зачетные упражнения	Оценка		
	5	4	3
Сила			
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) или	12	8	6
Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа (кол-во раз)	16	12	10
Скоростно-силовые качества			
Прыжок в длину с места (см.)	152	126	112
Гибкость			
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+12	+8	+5
Выносливость			
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз /мин.)	34	28	22

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания – спортивный зал.
2. Максимальное время выполнения задания: 80 мин.
 - Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами – 10 мин
 - Подтягивание на перекладине – 10 мин.
 - Подтягивание на низкой перекладине – 10 мин.
 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 10 мин.
 - Прыжки в длину с места – 20 мин.
 - Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту – 20 мин.

Профессионально ориентированное задание.

- *Задания, ориентированные на оценку освоения умения определять профессионально-значимые физические и психические качества.*

- определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности

Задания, ориентированные на оценку профессионально-прикладной физической подготовленности:

контрольное тестирование физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности - демонстрация выполнения физических упражнений для развития профессионально значимых физических и личностных качеств;

- *Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно выполнять задания по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»:*

- составление планов и самостоятельное выполнение фрагментов занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»;

- *Задания, ориентированные на оценку освоения знаний об индивидуальных показателях здоровья, умственной и физической работоспособности в режиме учебного дня, в режиме рабочего дня при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельностью:*

- определение индивидуальных показателей для осуществления самоконтроля за физической и умственной работоспособностью в режиме рабочего дня обучающегося;
- определение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности в режиме рабочего дня обучающегося;
- определение показателей и методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности в режиме учебного дня обучающегося.
- заполнение дневника самоконтроля.

3. Критерии выставления оценок:

«отлично» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения упражнений правильная, правила техники безопасности не нарушены.

«хорошо» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

«удовлетворительно» - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

«неудовлетворительно» - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения упражнений выполнена неправильно с нарушением техники безопасности.

1) Теоретические задания для сдачи контрольных нормативов обучающимися освобожденными от физической нагрузки

Инструкция: выбрать один из представленных вариантов.

1. Спорт это:

А. Диета, упражнения, правильное дыхание.

Б. Физические упражнения и тренировки.

В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

2. Отличительным признаком физической культуры является:

А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.

Б. Использование природных сил для восстановления организма.

В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

3. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

А. Да, в малом темпе.

Б. Нет.

В. Да, под присмотром тренера.

4. Физическая культура представляет собой:

А. Определенную часть культуры человека.

Б. Учебную активность.

В. Культуру здорового духа и тела.

5. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

А. Скоростная способность.

Б. Двигательный рефлекс.

В. Физическая возможность.

6. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

- А. Их содержанием.
- Б. Их формой.
- В. Скоростью их выполнения.

7. Вход в спортивный зал:

- А. Разрешен, если в зале находится преподаватель.
- Б. Разрешен, если зал открыт и свободен.
- В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.

8. Влияние физических упражнений на организм человека:

- А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
- Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.
- В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

9. Главной причиной нарушения осанки является:

- А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.
- Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.
- В. Слабые мышцы спины.

10. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.
- Б. Бега с препятствиями.
- В. Десятиборья.

11. Выход обучающихся из спортивного зала возможен:

- А. После разрешения тренера.
- Б. По окончании комплекса упражнений.
- В. При необходимости.

12. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:

- А. На подошве, выполненной из нескользкого материала.
- Б. Мягкой и удобной.
- В. Плотной облегающей.

13. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:

- А. По желанию любого участника игры.
- Б. По необходимости.
- В. После разрешения преподавателя, тренера.

14. Физическая культура представляет собой:

- А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.
- Б. Различные занятия в спортивных секциях.
- В. Культуру занятия профессиональным спортом.

15. При выполнении другими учащимися физических упражнений, необходимо стоять:

- А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий.
- Б. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения.
- В. Вне места занятий.

Профессионально ориентированное задание.

Задания, ориентированные на оценку освоения упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом получаемой профессии/специальности:

- выполнение физических упражнений;

Задания, ориентированные на оценку освоения умения выполнять физические упражнения оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности,

- выполнение физических упражнений.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ ТЕСТА:

- | | |
|------|-------|
| 1. в | 9. а |
| 2. а | 10. а |
| 3. б | 11. а |
| 4. а | 12. а |
| 5. а | 13. в |
| 6. а | 14. а |
| 7. а | 15. в |
| 8. а | |

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания – спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 80 мин.
3. Критерии выставления оценок:
«отлично» - 80% верных ответов;
«хорошо» - 70% верных ответов;
«удовлетворительно» - 50% верных ответов

ЗАДАНИЕ 5 Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Ценности физической культуры.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
5. Оздоровительная физическая культура и ее основные направления (формы).
6. Оздоровительно-рекреативная физическая культура, адаптивная физическая культура.
7. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
8. Спортивно-реабилитационная физическая культура.
9. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту.

10. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
11. Гигиеническая физическая культура. Основы построения оздоровительной тренировки.
12. Структура и основы построения тренировочных занятий с оздоровительной направленностью.
13. Физкультурно-оздоровительные методики и системы, их назначения и характеристики (аэробика, шейпинг, ритмическая гимнастика).
14. Гимнастика, калланетика, аквааэробика. дыхательная гимнастика, степ-аэробика, слайд-аэробика, фанк-аэробика (танцевальная).
15. Силовые упражнения как средство оздоровления и формирования красивого телосложения (бодибилдинг).
16. Средства физического воспитания.
17. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.
18. Основы воспитания физических качеств.
19. Физическое воспитание студенческой молодежи.
20. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.
21. Формы построения занятий в физическом воспитании. Социально-биологические основы физической культуры.
22. Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
23. Воздействие природных социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
24. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
25. Кардиореспираторная система и ее функции (кровь, сердце, сосуды, легкие).
26. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.
27. Утомление при физической и умственной работе.
28. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
29. Биологические ритмы и работоспособность.
30. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
31. Гиокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
32. Особенности функционирования центральной нервной систем.
33. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
34. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
35. Международные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту.
36. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ».
37. Региональный закон «О физической культуре и спорте».
38. Региональные положения «О лицензировании деятельности по оказанию физкультурно-оздоровительных услуг».
39. Целевая программа «Развитие физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни населения Ставропольского края».
40. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
41. Основы методики проведения занятий по физической культуре и спорту.
42. Психологическое состояние и поведение, занимающихся физической культурой и спортом.
43. Психологическое состояние и поведение, участников спортивно- массовой и оздоровительной деятельности.
44. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.

45. Предупреждение инфекционных заболеваний в практике занятий физической культурой и спортом.
46. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным учреждениям.
47. Гигиеническое обеспечение подготовки физкультурников и спортсменов.
48. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом в высшем учебном заведении.
49. Гигиенические требования к нормированию нагрузки, занимающихся физической культурой и спортом.
50. Роль и место научной и методической деятельности в сфере физической культуры и спорта.
51. Научно-методические подходы к оптимизации оздоровительных форм физической культуры.
52. Методическая деятельность в области физической культуры, спорта, физического воспитания.
53. Виды методических работ и их характеристики.
54. Основные требования, предъявляемые к реферативной работе.
55. Современные информационные технологии в обеспечении научной и методической деятельности в физической культуре и спорте.
56. Международный Олимпийский комитет.
57. Международные спортивные организации и объединения.
58. Олимпийский комитет Российской Федерации.
59. Деятельность спортивных федераций России.
60. Деятельность спортивных федераций Ставропольского края.
61. Деятельность спортивных федераций городов КМВ.
62. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
63. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
64. Средства и условия для восстановления.
65. Восстановление во время работы (пассивный отдых, отдых в воде, активный отдых).
66. Психологические средства восстановления.
67. Медико-биологические средства восстановления.
68. Личная гигиена и питание.
69. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Темы рефератов для обучающихся, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
3. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
4. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
5. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
6. Причины, следствия и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).
7. Понятие гиподинамии, гипердинамии.
8. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.

9. Массаж, виды массажа, влияние массажа на функциональное состояние организма.
10. Меры безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические требования и нормы.
11. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации ЗОЖ.
12. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т.п. методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
13. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
14. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
15. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
16. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
17. Врачебный контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
18. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
19. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
20. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
21. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
22. Основы лечебной физической культуры (методика проведения занятий при конкретном заболевании).
23. Коррекция телосложения студента средствами физической культуры.
24. Значение физической культуры для будущего специалиста.
25. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
26. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
27. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
28. Возникновение борьбы как вида спорта.
29. История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.
30. Возникновение и развитие гимнастики.
31. Спортивные игры. История возникновения и развития.
32. История возникновения и развития зимних видов спорта.
33. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
34. Плавание как вид спорта, история и развитие.
35. Русские национальные виды спорта и игры.
36. Национальные виды спорта и игры народов Северного Кавказа.
37. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
38. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.
39. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
40. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
41. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.

42. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

43. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

44. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

45. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

46. Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

ЗАДАНИЕ 6

Общие упражнения для подвижности суставов с учетом нозологии заболевания

Для повышения подвижности в суставах можно использовать следующие упражнения:

Исходное положение – руки вперёд, ладони вниз. Движение кистями вверх, вниз, внутрь, наружу.

Исходное положение – руки вперёд, ладони внутрь. Движение кистями вверх, вниз, внутрь, наружу, в лучезапястном суставе.

Исходное положение – полуприсед, руки на колени. Отведение ног влево и вправо. Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

Исходное положение – основная стойка. Наклон влево, вправо.

Исходное положение – руки вверх - в стороны. Наклоны вперёд до касания пола руками.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса выполняются из самых разнообразных исходных положений (стоя, упор присев, лёжа, стоя на коленях и т. д.) и с предметами (жгут, фитбол, резиновый амортизатор). Движения в стороны, вверх, назад вперёд осуществляются как прямыми руками, так и согнутыми в локтевых суставах. Упражнения для рук и плечевого пояса могут широко использоваться в сочетании с упражнениями для других мышечных групп (ног и туловища и т. д.).

Упражнения для мышц шеи – это в основном наклоны головы вперёд, назад, в стороны, повороты головы и вращательные движения.

Упражнения для мышц ног должны подбираться с учётом всех мышечных групп, выполняющих сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а также отведения и приведения бёдрами. Это различные движения прямыми и согнутыми ногами, выпады вперёд, в стороны, назад, поднимания на носки, приседания на двух и одной ноге с опорой и без опоры руками, прыжки на месте, с продвижением вперёд и др.

Упражнения для мышц туловища способствуют развитию подвижности в позвоночнике. Это в основном наклоны и повороты в различных направлениях.

Выполняются они из исходного положения стоя, сидя, лёжа на животе и спине, стоя на коленях и др. После упражнений, направленных на развитие той или иной мышечной группы, должно следовать упражнение на расслабление, нормализующее мышечный тонус. Это поднимание рук и свободное, расслабленное их опускание, широкие, размашистые движения туловищем без напряжения, наклоны вперёд с опущенными руками, расслабление мышц в положении сидя, лёжа, потряхивание руками, ногами и некоторые другие.

Упражнения для воспитания осанки. Как правило, с возрастом в результате ослабления мышц ног и туловища, неправильно или вынужденного положения отдельных частей тела при работе или дома осанка ухудшается.

Постоянное применение специально подобранных упражнений поможет сохранить правильную и красивую осанку на долгие годы.

ЗАДАНИЕ 6

Упражнения для укрепления мышечного корсета с учетом нозологии заболевания

При выборе упражнений для укрепления мышечного корсета необходимо учитывать исходное состояние мышц, индивидуальные особенности осанки, а также степень нарушения осанки. "Накачивать" и без того сильные и тем более перенапряженные группы мышц не только бессмысленно, но и вредно. В зависимости от характера нарушений осанки следует обратить особое внимание на тренировку ослабленных мышц.

Примеры упражнений для мышц спины, верхней части спины и плечевого пояса. Укреплять эти мышцы необходимо при усиленном грудном кифозе и крыловидных лопатках.

Исходное положение: лежа на животе.

1. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, свести лопатки. Дыхание не задерживать, живот не поднимать (нижние ребра не отрывать от пола). Удерживать принятое положение до небольшого утомления мышц.

Особенно необходимо укреплять мышцы поясницы при уменьшенном поясничном лордозе.

Исходное положение: лежа на животе.

1. Поочередно отводить назад (отрывать от пола) и опускать на пол прямые ноги. Темп медленный, таз не отрывать от пола.

2. Отвести назад прямую ногу (следить за тем, чтобы таз оставался неподвижным), удерживать в этом положении 3-5 счетов. Повторить для другой ноги.

3. Отвести назад одну ногу, затем вторую, медленно опустить обе ноги.

Примеры упражнений для брюшного пресса.

Силу мышц передней стенки живота необходимо увеличивать при усиленном поясничном лордозе, выступающем вперед животе.

Если мышцы брюшного пресса очень слабы, опасно начинать тренировку с общепринятых упражнений с подъемом ног и туловища из положения, лежа на спине. Резкое повышение внутрибрюшного давления может привести к расхождению прямых мышц живот и грыже. Самым нетренированным лучше начать укреплять брюшной пресс с упражнений полегче.

Исходное положение: лежа на спине, поясница прижата к полу.

1. Наклонить голову вперед, поднять плечи от пола, потянуться руками к носкам (выдох). Вернуться в исходное положение (вдох).

2. Согнуть одну ногу, вытянуть ее вперед (к потолку), согнуть, поставить ступню на пол (выдох выпрямить ногу (вдох). Повторить для другой ноги.

3. Согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, согнуть опустить стопы на пол (выдох), выпрямить ноги (вдох).

Примеры упражнений для боковых мышц туловища.

Эти мышцы особенно важны для поддержания симметричного положения тела во фронтальной плоскости. При нарушениях осанки в сагиттальной плоскости мышцы правой и левой стороны туловища тренируют с одинаковой интенсивностью. Одинаковая нагрузка для обеих сторон применяется и при умеренной асимметрии туловища, в том числе при сколиозе небольшой степени и в начальном периоде тренировок при любой стадии сколиоза. Если асимметрия мышцы выражена слабо, то симметричная тренировка (одинаковое число повторений упражнения для каждой стороны) выравнивает силу мышц. Слабые мышцы на выпуклой стороне испытывают большее напряжение и

«подтягиваются» к более сильным мышцам на вогнутой стороне, на которые такая же нагрузка не оказывает тренирующего действия.

При выраженных нарушениях осанки во фронтальной плоскости бывает необходимо укреплять мышцы с выпуклой стороны искривления и расслаблять с вогнутой, но такую асимметричную тренировку можно проводить только после консультации ортопеда и специалиста по лечебной физкультуре.

Исходное положение: лежа на боку.

1. Приподнимать и опускать выпрямленную "верхнюю" ногу.

2. Приподнять «верхнюю» ногу, присоединить к ней «нижнюю», медленно опустить обе ноги.

3. Приподнять обе ноги, удержать их на 3-5 счетов, медленно опустить.

Примеры упражнений для мышц задней поверхности бедер.

При увеличенном угле наклона таза и усиленном поясничном лордозе необходимо в первую очередь укреплять мышцы задней поверхности бедер и брюшного пресса. Задняя группа мышц бедра участвует в выполнении упражнений для мышц поясницы, а приведенные здесь упражнения выполняются с участием мышц нижней части спины.

Мышцы поясницы при увеличенном поясничном лордозе обычно необходимо расслаблять и растягивать. После выполнения упражнений, в которых мышцы поясницы поневоле напрягаются, следует сделать несколько глубоких наклонов вперед или полежать животом на опоре, расслабив мышцы.

Исходное положение: лежа на животе на гимнастической скамейке, одна нога прижата к ней, вторая с отягощением на голеностопном суставе свисает вниз. Поднять прямую ногу с грузом, опустить. Вместо груза сопротивление движению ноги может оказывать партнер.

Исходное положение: вис на гимнастической стенке лицом к ней. Отвести назад прямую ногу, удержать на 3-5 счетов, опустить. Повторить для другой ноги. Таз держать прижатым к стенке.

Одновременно отвести назад обе ноги, удержать на 3-5 счетов, опустить. Таз прижат к стенке.

Примеры упражнений для мышц передней поверхности бедер.

Так же, как и в предыдущей группе упражнений, здесь необходимо помнить о том, что, укрепляя ослабленные мышцы, мы вынуждены нагружать те, которые больше нуждаются в расслаблении и растягивании, чем в тренировке.

При уменьшенном угле наклона таза и сглаженном поясничном лордозе надо стремиться укрепить мышцы спины и передней поверхности бедер. Упражнения для передней группы мышц бедер выполняются с участием мышц брюшного пресса, а их напряжение сглаживает поясничный лордоз.

После выполнения таких упражнений при уменьшенном поясничном лордозе необходимо расслабить мышцы живота и растянуть их, например, полежать на спине, подложив под поясницу высокий валик.

Исходное положение: лежа на спине.

1. Поочередно поднимать и опускать прямые ноги.

2. Поднять и опустить обе ноги одновременно.

ЗАДАНИЕ 7

Лечебная гимнастика при ампутации конечности



ЗАДАНИЕ 8

Упражнения для развития гибкости с учетом нозологии заболевания

Встаньте прямо, расставив стопы на ширину плеч, положите руки на пояс. Наклоняйте корпус влево и вправо, по 12 наклонов в каждую сторону.

Исходное положение прежнее. Круговые движения по часовой стрелке и против неё, по 8 раз подряд в каждую сторону.

Встаньте прямо, расставив стопы на ширину плеч. Вращайте тазом по часовой стрелке и в противоположном направлении, по 8 раз подряд в каждую сторону.

Встаньте прямо, положите руки на пояс. Согните ногу в колене и вынесите ее вперед. Круговые движения согнутой в колене ногой. Выполните каждой ногой по 8 вращений.

Встаньте прямо, ноги поставьте вместе. Наклоняйтесь вперед, растягивая мышцы ног и спины. Сделайте 12 энергичных наклонов, стараясь не перенапрягать связки колена.

Встаньте прямо, ноги расставьте в стороны на двойную ширину плеч. Эластично наклоняйтесь вперед, как и в предыдущем упражнении, 12 раз.

Исходное положение прежнее. Согните в колене левую ногу, перемещая влево основной вес тела. Одновременно правую ногу выпрямите. Затем сгибайте правую ногу, перемещая на нее вес тела и плавно смещая корпус вправо, пока не выпрямите левую ногу. Таким образом смените положение ног 12 раз.

В прежнем исходном положении (ноги на двойной ширине плеч) сделайте выпад влево: согните левое колено и переместите вес тела влево. Из этого положения разверните корпус на четверть оборота вправо, одновременно сгибая правое колено и перенося вес тела вправо; в конце движения вы должны принять положение выпада вперед на правую ногу. Затем выполните обратное движение. Повторите по 8 движений в каждую сторону.

Из прежнего исходного положения сделайте выпад вправо, сгибая правое колено, и перенесите вправо основной вес тела. Одновременно выпрямите левую ногу. Не поднимаясь, разверните корпус на четверть оборота вправо, переходя тем самым в позицию выпада вперед с упором на правую ногу. Сделайте по 8 выпадов на каждую сторону.

Встаньте прямо, ноги расставьте на полторы ширины плеч. Присядьте, захватив ладонями стопы. Попробуйте выпрямить спину и подать вперед таз. Зафиксируйте это положение на 1 минуту.

Встав на колени, расставьте колени как можно шире и разведите голени параллельно друг другу. Плавно приседайте назад, пока ягодицы не коснутся пола, и затем вернитесь в прежнее положение. Сделайте 12 приседаний.

Сядьте на пол и разведите ноги как можно шире. С усилием наклоняйтесь вперед, стараясь дотянуться грудью до пола. Сделайте 12 наклонов.

Сядьте на пол. Вытяните левую ногу перед собой; согните правую ногу, отведя колено в сторону и прижав правую стопу к левому бедру. Наклонитесь вперед, дотягиваясь ладонями до левой стопы. Сделайте 8 наклонов и, симметрично сменив положение ног, 8 наклонов к другой ноге.

Сядьте на пол в позу лотоса, скрестив голени над опирающимися о пол коленями (если это пока не удастся, сядьте «по-турецки», оперев на пол стопы и скрестив лодыжки ниже уровня коленей). Наклонитесь вперед, стараясь не округлять спину. Сделайте 12 наклонов.

Сядьте на пол. Согните правую ногу, подтягивая к себе стопу, затем подтяните голень вверх и попытайтесь заложить ее за шею. Повторите то же для левой ноги.

2.2. Задания для промежуточной аттестации

ЗАДАНИЕ 9

Задания к дифференцированному зачету

Задания для проведения дифференцированного зачета 2 семестр

Оценка выполнения учебных нормативов проводится согласно таблице нормативов.

Таблица нормативов для сдачи дифференцированного зачета:

юноши

№ п/п	Вид упражнений	Оценка в баллах		
		3	4	5
Скоростные возможности				
1	Бег 60 м	10,3	10,1	9,6
Сила				
2	Подтягивание на перекладине или	4	6	8
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или	10	16	22
Скоростно-силовые				
5	Прыжки в длину с места	132	142	170
Выносливость				
6	Бег 3000 м.	16.20	15.50	15.20

девушки

№ п/п	Вид упражнений	Оценка в баллах		
		3	4	5
Скоростные возможности				
1	Бег 60 м	12,4	12,0	11,6
Сила				
2	Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа (кол-во раз) или	10	12	16
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6	8	12
Скоростно-силовые качества				
4	Прыжки в длину с места	112	126	152
Выносливость				
5	Бег 2000 м.	13,10	12,50	11,34

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания – спортивный зал, спортивная площадка.
2. Максимальное время выполнения задания: 80 мин.
 - Бег 60 м – 10 мин
 - Подтягивание на перекладине – 10 мин.
 - Подтягивание на низкой перекладине – 10 мин.
 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 10 мин.
 - Прыжки в длину с места – 10 мин.
 - Бег 3000м. (2000м.) – 30 мин.

Профессионально ориентированное задание.

- *Задания, ориентированные на оценку освоения умения определять профессионально-значимые физические и психические качества.*

- определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности

Задания, ориентированные на оценку профессионально-прикладной физической подготовленности:

контрольное тестирование физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности - демонстрация выполнения физических упражнений для развития профессионально значимых физических и личностных качеств;

- *Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно выполнять задания по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»:*

- составление планов и самостоятельное выполнение фрагментов занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»;

- *Задания, ориентированные на оценку освоения знаний об индивидуальных показателях здоровья, умственной и физической работоспособности в режиме учебного дня, в режиме рабочего дня при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельностью:*

- определение индивидуальных показателей для осуществления самоконтроля за физической и умственной работоспособностью в режиме рабочего дня обучающегося;

- определение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности в режиме рабочего дня обучающегося;

- определение показателей и методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности в режиме учебного дня обучающегося.

- заполнение дневника самоконтроля.

3. Критерии выставления оценок:

«отлично» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения упражнений правильная, правила техники безопасности не нарушены.

«хорошо» - комплекс упражнений выполнен в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

«удовлетворительно» - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения отдельных упражнений выполнена неправильно, правила техники безопасности не нарушены.

«неудовлетворительно» - комплекс упражнений выполнен не в полном объеме, техника выполнения упражнений выполнена неправильно с нарушением техники безопасности.

1) Теоретические задания для сдачи дифференцированного зачета обучающимися освобожденными от физической нагрузки

Инструкция: выбрать один из представленных вариантов.

Инструкция: выбрать один из представленных вариантов ответов.

1. Компонентами здорового образа жизни являются:
- а) Прием энергетических коктейлей
 - б) Походы в ночной клуб
 - в) Правильное питание, режим дня, физические нагрузки и отказ от вредных привычек.
2. Как двигательная активность влияет на организм?
- а) Понижает выносливость и работоспособность
 - б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
 - в) Уменьшает количество лет
3. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
- а) 4 часа
 - б) 2 часа
 - в) 1 час
 - г) 10 минут
4. Что является древнейшей формой организации физической культуры?
- а) бега
 - б) единоборство
 - в) соревнования на колесницах
 - г) игры
5. Что является одним из основных физических качеств?
- а) внимание
 - б) работоспособность
 - в) сила
 - г) здоровье
6. Основное средство физического воспитания?
- а) учебные занятия
 - б) физические упражнения
 - в) средства обучения
 - г) средства закаливания
7. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?
- а) сила
 - б) выносливость
 - в) быстрота
 - г) ловкость
8. Что рекомендуют во время занятий?
- а) Долго отдыхать после каждого упражнения
 - б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
 - в) Больше активно двигаться и правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу
9. С чего начинается игра в баскетболе?
- а) со времени, указанного в расписании игр
 - б) с начала разминки
 - в) с приветствия команд
 - г) спорным броском в центральном круге.
10. Какова польза от занятий циклическими видами?
- а) Повышают силовые способности
 - б) Увеличивают количество жировой ткани
 - в) Улучшают потребление организмом кислорода и увеличивают эффективность работы сердца

11. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.
- а) 5
 - б) 6
 - в) 7
 - г) 4
12. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?
- а) Занятия танцами
 - б) Курение, прием алкоголя и наркотиков
 - в) Прогулки за городом
13. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?
- а) 9 м
 - б) 10 м
 - в) 11 м
 - г) 12 м
14. Что такое двигательное умение?
- а) уровень владения знаниями о движениях
 - б) уровень владения двигательным действием
 - в) уровень владения тактической подготовкой
 - г) уровень владения системой движений
15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?
- а) не менее 30 минут
 - б) более 5 часов
 - в) не более 10 минут
 - г) не более 30 минут
16. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?
- а) УЕФА
 - б) ФИФА
 - в) ФИБА
 - г) ФИЛА
17. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?
- а) Сладости
 - б) Овощи, фрукты, каши, мясные продукты и молочные продукты
 - в) Копченую колбасу
18. Что в легкой атлетике делают с ядром?
- а) метают
 - б) бросают
 - в) толкают
 - г) запускают
19. Перечислите основные упражнения для развития мышц брюшного пресса:
- а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на животе
 - б) Поднимание ног лежа на спине
 - в) Прыжки
 - г) Подтягивание в висячем положении на перекладине
20. Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?
- а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
 - б) в 1976 году в Сочи
 - в) в 1980 году в Москве
 - г) пока еще не проводились

2) Практические задания для сдачи дифференцированного зачета по специальной группе здоровья

Профессионально ориентированное задание.

Задания, ориентированные на оценку освоения упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом получаемой профессии/специальности:

- выполнение физических упражнений;

Задания, ориентированные на оценку освоения умения выполнять физические упражнения оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности,

- выполнение физических упражнений.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ:

1.	В	11.	А
2.	Б	12.	Б
3.	Б	13.	В
4.	А,Б,В,Г	14.	Б
5.	В	15.	А
6.	Б	16.	Б
7.	Б	17.	Б
8.	В	18.	В
9.	Г	19.	Б
10.	В	20.	В

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания – домашняя обстановка

2. Максимальное время выполнения задания: 60 мин.

3. Критерии выставления оценок:

«отлично» - 80% верных ответов;

«хорошо» - 70% верных ответов;

«удовлетворительно» - 50% верных ответов

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

Требования безопасности при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.