**Частное профессиональное образовательное учреждение**

**«КОЛЛЕДЖ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИМЕНИ САИДА АФАНДИ»**

|  |
| --- |
| УтверждАЮ  Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ( подпись)  Рассмотрено на заседании ПЦК  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20….. г.  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

* + - 1. **ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОГСЭ05«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**специальность 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»**

**Дубки 2023**

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **стр.** |
| **ПАСПОРТ фонда оценочных средств** | **4** |
| **результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке** | **5** |
| **оценка освоения учебной дисциплины** | **8** |
| **оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине** | **16** |

1. **ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.06«Физическая культура».

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности следующими знаниями:

|  |  |
| --- | --- |
| **Умения** |  |
| У1 | использовать физкультурно-оздоровительнуюдеятельность для укрепления здоровья,достижения жизненных и профессиональныхцелей; |
| **Знания** |  |
| З.1 | роли физической культуры в общекультурном,профессиональном и социальном развитиичеловека; |
| З.2 | основы здорового образа жизни. |
| **Общие компетенции** | |
| ОК 2 | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способывыполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| ОК 3 | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за нихответственность. |
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством,потребителями. |
| ОК 10 | Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда. |

Контрольно-оценочные средства включают контрольные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации.

# Итоговой формой аттестации по учебной дисциплине является *зачет.*

Студенты допускаются к зачету при наличии результатов текущей аттестации, предусмотренных учебным планом соответствующего семестра.

**2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(усвоенные знания)** | **Показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения** |  |  |
| У 1 использовать физкультурно-оздоровительнуюдеятельность для укрепления здоровья,достижения жизненных и профессиональныхцелей;  ОК 2Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способывыполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.  ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда. | - ориентироваться в понятии «физическая подготовка», знать характеристику основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой,  - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | оценка решения тестовых заданий, результатов самостоятельной работы, результаты практических занятий. |
| З.1 - роли физической культуры в общекультурном,профессиональном и социальном развитиичеловека; | - ориентироваться в понятии «физическая подготовка», знать характеристику основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой, | оценка решения тестовых заданий, результатов самостоятельной работы, результаты практических занятий. |
| З.2 - основы здорового образа жизни. | ·организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; | оценка решения тестовых заданий, результатов самостоятельной работы, результаты практических занятий. |

**2.2 Формы текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Элемент учебной дисциплины** | **Текущий контроль** | | **Промежуточная аттестация** | |
| **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** | **Проверяемые**  **З, ОК** | **Форма контроля** | **Проверяемые**  **З, ОК** |
|  | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Теоретическая подготовка**. | Решение тестовых заданий, результаты самостоятельной работы. | З.1, У 1.  ОК 2, ОК 10. | Зачет | З.1, У 1. ОК 2, ОК 10. |
| **Раздел 2. Практическая подготовка** | |  |  |  |
| Тема 2.1.Бег на короткие дистанции | Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы. | З.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10 | Зачет | З.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10 |
| Тема 2.2. Бег на средние дистанции | Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы. | З.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10 |
| Тема 2.3. Прыжок в высоту | Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы. | З.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10 |
| Тема 2.4. Эстафетный бег | Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы. | З.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10 |
| Тема 2.5. Метание гранаты | Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы. | З.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10 |
| Тема 2.6. Общая физическая подготовка | Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы. | З.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10 |
| **Раздел 3. Гимнастика** | |  |  |  |
| Тема 3.1 Строевые упражнения | Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы. | З.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10 | Зачет | З.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10 |
| Тема 3.2 Акробатические упражнения | Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы. | З.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10 | Зачет | З.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10 |
| Тема 3.3 Опорные прыжки | Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы. | З.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10 |
| **Раздел 4. Спортивные игры.**  **Баскетбол** | |  |  |  |
| Тема 4.1 Техника перемещения и владение мячом. | Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы. | З.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10 | Зачет | З.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10 |
| Тема 4.2 Техника нападения. | Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы. | З.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10 |
| Тема 4.3 Техника защиты. | Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы. | З.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10 |
| Тема 4.4 Тактическая подготовка. | Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы. | З.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10 |
| **Волейбол** |  |  |  |  |
| Тема 4.5 Техника стоек и перемещений. | Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы. | З.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10 | Зачет | З.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10 |
| Тема 4.6 Техника приема и подачи мяча. | Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы. | З.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10 |
| Тема 4.7 Техника нападающего удара. | Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы. | З.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10 |
| Тема 4.8 Тактическая подготовка. | Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы. | З.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10 |  |  |

# **оценка освоения учебной дисциплины**

# Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения:

# практических занятий,

# тестирования,

# опроса,

Тестирование направлено на проверку владения терминологическим аппаратом и конкретными знаниями в области по дисциплине. Тестирование занимает часть учебного занятия (20-30 минут), правильность решения разбирается на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

На практических занятиях осуществляется защита представленных рефератов, а так же сдача нормативов.

Продуктом самостоятельной работы студента, является реферат, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **НАИМЕНОВАНИЕ**  **дисциплины** | **ЮНОШИ** | | | | | | | | |
| **1 курс** | | | **2 курс** | | | **3 курс** | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **Бег 100 м** | 15,9 | 15,3 | 14,9 | 15,7 | 15,0 | 14,8 | 15,4 | 14,8 | 14,7 |
| **Бег 1000 м** | 4,20 | 4,00 | 3,5 | 4,15 | 3,50 | 3,40 | 4,10 | 3.45 | 3,35 |
| **Бег 2000 м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бег 3000 м** | 16,00 | 14,30 | 13,50 | 15,30 | 14,0 | 13,40 | 15,00 | 13,50 | 13,20 |
| **Бег 6 минут** | 1250 | 1350 | 1500 | 1300 | 1400 | 1500 | 1350 | 1450 | 1550 |
| **Прыжки в длину** | 380 | 400 | 430 | 390 | 410 | 440 | 400 | 420 | 450 |
| **Прыжки в высоту** | 110 | 115 | 120 | 115 | 120 | 125 | 117 | 122 | 127 |
| **Прыжки в длину с места** | 190 | 205 | 220 | 195 | 210 | 230 | 205 | 220 | 235 |
| **Метание гранаты**  **500 гр./ 700 г.** | 23 | 25 | 29 | 25 | 28 | 32 | 27 | 32 | 34 |
| **Челночный бег**  **3х10 м** | 8,4 | 8,0 | 7,7 | 8,0 | 7,6 | 7,3 | 7,9 | 7.5 | 7,2 |
| **Подтягивание** | 6 | 7 | 8 | 8 | 10 | 11 | 7 | 9 | 12 |
| **Отжимание от пола** | 27 | 30 | 32 | 28 | 32 | 35 | 30 | 35 | 40 |
| **Подъём туловища из положения лёжа** | 21 | 25 | 27 | 23 | 26 | 30 | 25 | 28 | 31 |
| **Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.** | 21 | 27 | 30 | 22 | 28 | 31 | 23 | 29 | 32 |
| **Прыжки на скакалке за 1 мин.** | 45 | 60 | 75 | 60 | 75 | 90 | 75 | 80 | 95 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **НАИМЕНОВАНИЕ**  **дисциплины** | **ДЕВУШКИ** | | | | | | | | |
| **1 курс** | | | **2 курс** | | | **3 курс** | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **Бег 100 м** | 18,0 | 17,5 | 17,2 | 17,9 | 17,3 | 17,0 | 17,8 | 17,0 | 16,8 |
| **Бег 1000 м** | 5,15 | 4.23 | 4,15 | 5,05 | 4,15 | 4,08 | 5,00 | 4,10 | 4,00 |
| **Бег 2000 м** | 14,00 | 12,50 | 12,00 | 13,3 | 12,30 | 11,30 | 13,00 | 11,30 | 11,20 |
| **Бег 3000 м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бег 6 минут** | 1000 | 1150 | 1250 | 1050 | 1200 | 1300 | 1080 | 1250 | 1350 |
| **Прыжки в длину** | 310 | 340 | 375 | 315 | 345 | 380 | 320 | 350 | 385 |
| **Прыжки в высоту** | 100 | 105 | 110 | 105 | 110 | 115 | 110 | 117 | 120 |
| **Прыжки в длину с места** | 160 | 180 | 200 | 165 | 185 | 505 | 170 | 190 | 210 |
| **Метание гранаты**  **500 гр./ 700 г.** | 14 | 16 | 20 | 15 | 17 | 21 | 16 | 18 | 23 |
| **Челночный бег**  **3х10 м** | 9,4 | 8,9 | 8,6 | 9,3 | 8,8 | 8,5 | 9,3 | 8,7 | 8,4 |
| **Подтягивание** | 5 | 9 | 12 | 5 | 10 | 13 | 7 | 11 | 14 |
| **Отжимание от пола** | 7 | 10 | 15 | 10 | 15 | 18 | 12 | 18 | 20 |
| **Подъём туловища из положения лёжа** | 18 | 22 | 26 | 20 | 27 | 35 | 30 | 35 | 37 |
| **Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.** | 16 | 21 | 23 | 17 | 22 | 25 | 18 | 23 | 26 |
| **Прыжки на скакалке за 1 мин.** | 60 | 75 | 90 | 75 | 90 | 105 | 90 | 105 | 120 |

**Темы для рефератов.**

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Россия - будущая столица Олимпиады.
6. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
7. Нетрадиционные виды двигательной активности.
8. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
9. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состояния здоровья.
10. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастики.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий.
13. Основы методики развития физической способностей человека. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
14. Средства и методы применяемые для развития физической культуры.
15. Нетрадиционные виды гимнастики. Что мы знаем о стрессе. Методы снятия утомления.
16. История развития спортивных игр.
17. Физические качества человека.
18. Спорт в физическом воспитании студентов.
19. Вредные привычки и борьба с ними.
20. Профилактика травматизма.

**Требование к написанию реферата:**

Объем работы не менее 25 страниц, печатного текста. Структура работы должна включить в себя:

план, введение( актуальность выбранной темы), первая глава по истории зарождения вида спорта в России, вторая глава выдающиеся спортсмены за последние годы, заключение, выводы и список литературы.

**Тестовые задания по дисциплине:**

*Вопрос 1.*Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся ре­комендуется выполнять следующие правила:

**Ответы:**

1.Иметь для занятий соответствующие одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;

2.Не стремиться сразу же к рекордным резуль­татам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;

3.Перед каждым занятием непременно выпол­нять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;

4.Обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шле­мами, очками);

5.Верно ответ 1,2,3;

6.Верно ответ 1,2,3,4.

*Вопрос 2.* **Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета?**

**Ответы:**

1.Лыжи, куртка, шапка;

2.Майка, шорты, шиповки;

3. Кроссовки, мяч, скакалка.

*Вопрос 3.***Какая длина и частотаспортивного шага?**

**Ответы:**

50-100 см., частота 120-150 шагов в минуту;

100-150 см., частота 150-200 шагов в минуту;

105-150 см., частота 180-200 шагов в минуту;

*Вопрос 4.* **Какие отрезки относятся к бегу на короткие дистанции?**

**Ответы:**

1.500м.; 600м.; 800м.; 1500м.; 2000м.;

2.30м.; 60м.; 100м.; 200м.; 400м.;

3. 3000м.; 4000м.; 5000м.;

*Вопрос 5.***В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?**

**Ответы:**

По часовой стрелке;

Против часовой стрелке.

*Вопрос 6.***Сколько весит учебная граната для юношей?**

**Ответы:**

1.600гр.;

2. 700гр.; 3.800гр.

*Вопрос 7.*  **Сколько в баскетбольной команде игроков?**

**Ответы:**

1.Четыре человека;

2.Пять человек;

3.Шесть человек.

*Вопрос8..***Какие**основ­ные элементы включает в себя здоровый образ жизни?

**Ответы:**

1.Отказ от вредных привычек, рациональ­ный суточный режим, закаливание;

2.Оп­тимальная двигательная активность, систематические занятия физической культурой;

3.Личная гигиена, рациональное питание;

4.Восстановительные мероп­риятия после болезни или получения травм, утом­ления или переутомления.

5.Верно ответы 1,2,3;

6.Верно ответы 1,2,3,4;

***Вопрос 9****.*Какие действия по закаливанию на начальном уровне возможны в условиях повседневной жизни?

**Ответы:**

1.Физические упражнения с гирями на открытом воздухе в любое время года;

**2.** Обливание ледяной водой перед сном;

3.Ночной сон при открытой форточке, утренняя гигиеническая гимнастика при открытой форточке в любую погоду, влажные обтирания до пояса с использованием воды комнатной температуры, обливание ног прохладной водой перед сном;

4.Хождение на улице без головного убора.

***Вопрос 10.* Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося?**

**Ответы:**

1. Мясные и молочные продукты;
2. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия;
3. Бобовые продукты , овощи, фрукты;

4.Верно ответы 1,2,3;

5. Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит;

6. Особого меню для занятия спортом не требуется.

*Вопрос 11.* **Кто следит за правилами исполнения замены в мини - футболе?**

**Ответы:**

1.Главный судья; 2.Судья хронометрист; 3.Помощник судьи.

*Вопрос 12.* **Какие меры помощи оказываются спортсмену при**возни­кает кровотечение из носа**?**

**Ответы:** Первая медицинская помощь в этом случае за­ключается в следующем:

1.Усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена;

2.На 5—10 мин большим и указательным паль­цами плотно прижать крылья носа к перегородке или ввести в носовые ходы специальные кровоостанавливающие тампоны;

3.Если носовое кровотечение не ос­танавливается в течение 30—40 мин, пострадавше­го необходимо в доставить в лечебное учреждение;

4.В любом случае пострадавшего доставляют к врачу;

5.Верно ответ 1,2,3;

6.Верно ответ 1,2,3,4.

*Вопрос 13.***Физическая культура это…..?**

**Ответы:** 1.Стремление к высшим спортивным достижениям;

2.Разновидность развлекательной деятельности человека;

3.Часть человеческой культуры.

*Вопрос 14.* **Чем характеризуется утомление?**

**Ответы:**

1.Отказом от работы организма;

2.Временным снижением работоспособности организма;

3.Повышенной частотой сердечных сокращений.

*Вопрос 15.* **Какие** эксплуатационно-технические требования к одеж­де и обуви, для заня­тий физической культурой и спортом, обеспечи­вающие удобство и безопасность?

**Ответы:**

1.Одежда и обувь должны быть легкими, не стес­нять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега;

2.Ткань для спортив­ной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошовпитывать пот и способст­вовать его испарению;

3.Обувь должна соответствовать осо­бенностям строения стопы и не быть тесной;

4.Для любителя спорта одежда может быть любой;

5.Верно ответ 1,2,3;

6.Верно ответ 1,2,3,4.

***Вопрос 16****.* Какая помощь оказывается пострадавшему при ушибе?

Справка*: Ушиб* - это закрытое, сопровождающееся внутренним кровотечением повреждение тканей тела вследствие удара тупым предметом или падения. Место ушиба, как правило, сразу же опухает, цвет кожи становится тёмно-красным, а потом изменяется на синий и жёлтый.

**Ответы:**

1.В первые минуты место ушиба растирают сухим полотенцем;

2.В первые минуты на место ушиба воздействуют холодом - мокрой повязкой, льдом, струёй холодной воды, а потом следует наложить тугую повязку и отправить пострадавшего в медпункт;

3.На место ушиба накладывают иммобилизирующую повязку;

4.Фиксируют ушибленную конечность бинтом и отправляют пострадавшего в медпункт.

*Вопрос 17.* **Как начинается игра в мини-футболе?**

**Ответы:**

1.Удором по неподвижному мячу, находящемуся в центре поля;

2.Вбрасыванием мяча судьёй;

3.Вратарь вводит мяч в игру.

***Вопрос 18.***Какие действия спортсменов называются самостраховкой?

**Ответы:**

1.Это действия спортсмена во время разминки, направленные для хорошей подготовки к работе лучезапястных суставов и пальцы кистей рук, а также голеностопных и коленных суставов;

2.Это проявляемое во время выполнения упражнений умения занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения;

3.Самостраховкой называется умение вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, что это позволит получить наиболее высокий результат;

4. Самостраховка применяется только на занятиях гимнастикой.

***Вопрос 19.***Кто ведёт отсчёт точного времени игры?

**Ответы:**

1.Помощник главного судьи;

2.Судья – хронометрист;

3.Главный судья.

*Вопрос 20.* **Какие показатели** самочувствия можно использовать при занятиях спортом?

**Ответы:**

1.Показателем самочувствия является частота сердечных сокра­щений (ЧСС), которую можно измерить, приложив пальцы к запястью;

2.Оценить влияние физических упражнений на состояние сердечно - сосудистой системы, можно подсчитать ЧСС сначала в положении лежа за одну минуту времени, затем после подъема без резкого усилия в положении стоя;

3. Если разница между двумя подсчетами более 20 уд./мин, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановле­нии функций организма;

4. Достаточно замерить пульс у спортсмена;

5.Верно ответ 1,2;

6.Верно ответ 1,2,3.

*Вопрос 21.* **Какая максимальная частота сердечных сокращений допускается при выполнении физических упражнений?**

**Ответы:**

1.120-150 ударов в минуту;

2.150-180;

3.200-220.

**Выполнить практические задания**

Задание № 1. Челночный бег.

Задание № 2. Подтягивание на перекладине для юношей

Задание № 3 Поднимание туловища за 1 минуту для девушек

Задание № 4. Прыжки через скакалку за 1 минуту

1. **оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине**

**Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Физическая культура»**

.

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране
6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок
15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
18. Энергообеспечение мышечного сокращения.
19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
26. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
27. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
28. Средства физической культуры.
29. Принципы физического воспитания.
30. Методы физического воспитания.
31. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
32. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
33. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
34. Как определить уровень физической подготовленности?
35. Раскройте основы методики самомассажа.
36. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
37. Каковы задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?
38. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
39. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
40. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
41. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
42. Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.
43. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
44. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
45. Методика воспитание силы.
46. Методика воспитание быстроты.
47. Методика воспитание выносливости.
48. Методика воспитание гибкости.
49. Методика воспитание ловкости.
50. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
51. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
52. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
53. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
54. Значение и оценка состояния дыхательной системы.
55. Значение и оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
56. Значение и оценка физической подготовленности.
57. Значение и оценка физического развития.
58. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
59. Физическая культура с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
60. Бег как средство физической культуры.
61. Ходьба как средство физической культуры.
62. Ходьба на лыжах как средство физической культуры. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
63. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).
64. Плавание (или другое средство физкультурно-кондиционной тренировки) как средство физической культуры.

**Лист согласования**

**Дополнения и изменения к комплекту ФОС**

**Дополнения и изменения к комплекту ФОС на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год по дисциплине \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

В комплект ФОС внесены следующие изменения:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дополнения и изменения в комплекте ФОС обсуждены на заседании предметно-цикловой комисссии\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_г. (протокол № \_\_\_\_\_\_\_ ).

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

**Дополнения и изменения к комплекту ФОС на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год по дисциплине \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

В комплект ФОС внесены следующие изменения:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дополнения и изменения в комплекте ФОС обсуждены на заседании предметно-цикловой комиссии\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_г. (протокол № \_\_\_\_\_\_\_ ).

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/