

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дымова Светлана Сергеевна
Должность: Директор
Дата подписания: 18.10.2024 16:24:38
Уникальный программный ключ:
76dbca65a427cca8906028245af279c57b2518e5

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА»



УТВЕРЖДАЮ
Директор АНПОО
«Колледж бизнеса и дизайна»
С.С. Дымова
«30» августа 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

СОО.01.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования

42.02.01 РЕКЛАМА

квалификация – специалист по рекламе

«Общеобразовательный цикл»

основной профессиональной образовательной программы СПО

профиль профессионального образования: социально-экономический

уровень изучения предмета: базовый

Москва, 2024

Фонд оценочных средств дисциплины СОО.01.09 Физическая культура разработан на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 года №413 (в редакции от 12.08.2022 г.), федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 42.02.01 Реклама, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.07.2023 года №552, учебного плана по специальности 42.02.01 Реклама, рабочей программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура.

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Колледж бизнеса и дизайна»

Фонд оценочных средств дисциплины рассмотрен на заседании Совета колледжа, протокол № 1 от 29.08.2024 г.

1.1 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	<p>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</p> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <p>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <p>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <p>- способность их использования в познавательной и социальной практике</p>	
<p>ОК 04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

<p>ной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>ответственного отношения к своему здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
---	---	---

1.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

1 семестр

Коды контролируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Форма контроля: зачет

Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

2 семестр

Коды контролируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Форма контроля: зачет с оценкой

Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция	15	15

	10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом		
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

1.4. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля обучающихся по дисциплине

Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека

Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта

Коды контролируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Форма текущего контроля: практическая работа

Практическая работа

Составить словарь терминов по теме «Современное состояние физической культуры и спорта»

Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни

Коды контролируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Форма текущего контроля: подготовка доклада с презентацией

Темы для докладов с презентацией (на выбор)

- 1.Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
- 2.Психосоматические заболевания и их профилактика.
- 3.Режим труда и отдыха – залог долголетия.
- 4.Здоровье населения России
- 5.Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
- 6.Формирование культуры здоровья студентов СПО.
- 7.Проблема культуры здоровья современной молодежи.
- 8.Гиподинамия - проблема современного мира.
- 9.Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
- 10.Стресс и здоровье.
- 11.Физическая культура как фактор здорового образа жизни
- 12.Нарциссизм как проблема психического здоровья.
- 13.Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
- 14.Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
- 15.Оздоровительное воздействие физических упражнений
- 16.Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
- 17.Правила личной гигиены.
- 18.Методические основы закаливания.

19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20. Здоровый студент – востребованный специалист
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
22. Оптимальный двигательный режим студента.

Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья

Коды контролируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Форма текущего контроля: тестирование

Вопросы теста

1. Физическая культура - это

- 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;
- 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности; +
- 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.
- 4) образовательный урок в школе или колледже.

2. Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО

3. Здоровье – это (по определению ВОЗ):

- 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
- 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
- 3) отсутствие болезней или физических дефектов.

4. Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:

- 1) рекреативной гимнастикой;
- 2) производственной гимнастикой;
- 3) лечебной гимнастикой;
- 4) гигиенической гимнастикой;
- 5) оздоровительной гимнастикой

5. Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:

- 1) чередование нагрузки и отдыха;
- 2) выполнение физических упражнений до «отказа»;
- 3) изменение интенсивности выполнения упражнений;
- 4) несоблюдение техники безопасности

6. Основными ошибками в питании современного человека являются:

- 1) высокая калорийность продуктов;
- 2) большое количество рафинированных продуктов;
- 3) соблюдение режима питания;
- 4) недостаточное потребление фруктов и овощей;
- 5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.

7. К компонентам здорового образа жизни не относится:

- 1) ежедневная двигательная активность;
- 2) закаливание;
- 3) наличие вредных привычек
- 4) соблюдение режима труда и отдыха
- 5) рациональное питание;
- 6) гиподинамия

8. Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:

- 1) заболевания пищеварительной системы;
- 2) сердечно-сосудистые заболевания;
- 3) заболевания опорно-двигательного аппарата;
- 4) заболевания органов дыхания
- 5) физическая и психическая зависимость

9. Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:

- 1) спортивные игры, единоборства;
- 2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах);
- 3) упражнения высокой интенсивности;
- 4) все вышеперечисленное

10. Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:

- 1) повышаются адаптационные возможности организма;
- 2) наступает физическое переутомление;
- 3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;
- 4) улучшается функция внешнего дыхания.

11. Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется

12. Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:

- 1) антропометрических показателей;
- 2) пульсометрии;
- 3) динамометрии;
- 4) спирометрии.

13. Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется

14. Определите соответствие (физические качества):

- А. Для развития силовых способностей рекомендуются
Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются
В. Для развития координационных способностей
Г. Для развития гибкости рекомендуются

1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
2. Стретчинг
3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.

15. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы):

А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм

Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей

В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов

Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование

Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц

1. Йога
2. Пилатес
3. Стретчинг

4. Атлетическая гимнастика
5. Табата

Эталон ответов:

1	2	3	4	5	6	7	8
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2	2	13	1245	36	1245
9	10	11	12	13	14	15	
13	14	Профессионально-прикладная	2	Дневник самоконтроля	3412	24513	

Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья

Коды контролируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Форма текущего контроля: устный опрос

Вопросы для устного опроса

Назовите формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, перечислите их особенности

Раскройте требования к соблюдению безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой

Что необходимо учесть при организации занятий физическими упражнениями различной направленности?

Перечислите факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Как проводится самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности?

Какие средства совершенствования физических качеств вы знаете?

Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности

Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой

Коды контролируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Форма текущего контроля: практическая работа

Практическая работа

Составить и провести комплекс упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения

Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Коды контролируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2.

Форма текущего контроля: практическая работа

Практическая работа

Составить планов выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

Коды контролируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Форма текущего контроля: составление инструкции-памятки

Задание: составить инструкцию -памятку по теме «Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности медицинского работника»

Тема 2.4. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой

Коды контролируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Форма текущего контроля: практическая работа

Практическая работа

1. Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его на группе.
2. Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:
 - упражнение на потягивание или для мышц шеи;
 - упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
 - повороты туловища или наклоны;
 - полуприседы, приседы;
 - выпады или пружинные выпады (их сочетания);
 - упражнение общего воздействия;
 - махи;
 - подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.
3. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).
4. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

Тема 2.5. Гимнастика. Основная гимнастика. Аэробика. Гимнастические упражнения с элементами самбо

Коды контролируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Форма текущего контроля: тестирование, выполнение контрольных упражнений

Вопросы теста

1. Строевые упражнения – это:
 - А. совместные действия в строю
 - Б. поточные комбинации;
 - В. сочетания движениями различными частями тела;
 - Г. метания, лазания и т.д.
2. Назовите средства в гимнастике:
 - А. упражнения
 - Б. фитотерапия
 - В. препараты
 - Г. процедуры
3. Команда «Вольно!» относится к:
 - А. строевым приемам
 - Б. строевым перестроениям
 - В. строевым передвижениям

- Г. размыканиям, смыканиям
4. Разновидности ходьбы и бега относят к:
- А. строевым передвижениям
 - Б. строевым перестроениям
 - В. строевым приемам
 - Г. смыканиям.
5. Движения «змейкой» относят к:
- А. строевым передвижениям
 - Б. строевым перестроениям
 - В. строевым приемам
 - Г. смыканиям.
6. Упражнения художественной гимнастики – это:
- А. упражнения без предметов
 - Б. упражнения на снарядах
 - В. без предметов и с предметами
 - Г. прикладные упражнения.
7. Средства в гимнастике – это:
- А. строевые упражнения
 - Б. ОРУ
 - В. прыжки
 - Г. прикладные упражнения
8. Перестроение уступом относится к:
- А. строевым перестроениям
 - Б. строевым передвижениям
 - В. строевым приемам
 - Г. размыканиям
9. Движения по кругу относят к:
- А. строевым передвижениям
 - Б. строевым перестроениям
 - В. строевым приемам
 - Г. смыканиям
10. Акробатические упражнения – это:
- А. упражнения с лентой
 - Б. упражнения на перекладине
 - В. прыжки и упражнения в балансировании
 - Г. эстафеты
11. Методические особенности гимнастики:
- А. каждое упражнение выполняется только с одной целью
 - Б. строгая регламентация действий
 - В. упражнения выполняются без музыкального сопровождения
 - Г. гимнастика используется только в детском возрасте
12. Повороты и полуповороты на месте относят к:
- А. строевым перестроениям
 - Б. строевым передвижениям
 - В. строевым приемам
 - Г. размыканиям
13. Группы строевых упражнения:
- А. строевые перестроения
 - Б. строевые передвижения;
 - В. строевые приемы
 - Г. упражнения без предметов
14. Вольные упражнения – это:

- А. упражнения по разделениям
 - Б. поточные комбинации
 - В. прыжки
 - Г. эстафеты
15. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:
- А. поддержание работоспособности
 - Б. воспитание нравственных качеств
 - В. приобретение умений и навыков, необходимых в жизни
 - Г. совершенствование двигательных умений и навыков
16. Виды расчета относят к:
- А. строевым перестроениям
 - Б. строевым передвижениям
 - В. строевым приемам
 - Г. размыканиям.
17. Команды подаются в стойке:
- А. «Смирно!»
 - Б. «Вольно!»
 - В. «Равняйся!»
 - Г. все
18. Движение на месте и остановка группы относят к:
- А. размыканиям и смыканиям
 - Б. строевым передвижениям
 - В. строевым приемам
 - Г. все
19. Упражнения на снарядах – это:
- А. упражнения со скакалкой
 - Б. упражнения на перекладине
 - В. перестроения
 - Г. все.
20. Общеразвивающие упражнения - это:
- А. упражнения для различных частей тела
 - Б. упражнения в переползании
 - В. упражнения на кольцах
 - Г. упражнения в балансировании
21. К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:
- А. по признаку использования упражнений
 - Б. по анатомическому признаку
 - В. по признаку методологической значимости
 - Г. по признаку организации группы
22. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:
- А. по рассказу
 - Б. по показу
 - В. по показу и рассказу
 - Г. по разделениям
23. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:
- А. краткость
 - Б. доступность
 - В. точность
 - Г. ясность
24. Какой командой завершается упражнение:

- А. «Отставить!»
 - Б. «Вольно!»
 - В. «Разойдись!»
 - Г. «Стой!»
25. Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся:
- А. спиной к занимающимся
 - Б. лицом к занимающимся, зеркально
 - В. боком к занимающимся
 - Г. сидя на стуле
26. К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно–силового характера:
- А. по признаку преимущественного воздействия
 - Б. по анатомическому признаку
 - В. по признаку методологической значимости
 - Г. по признаку организации группы
27. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения:
- А. по рассказу
 - Б. по показу
 - В. по показу и рассказу
 - Г. по разделениям
28. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:
- А. по периметру
 - Б. непрерывно
 - В. с перерывом
 - Г. со зрительным сигналом
29. Как правильно вести подсчет ОРУ:
- А. по 4 и 8 счетов
 - Б. по 5 счетов
 - В. по 12 счетов
 - Г. по 3 и 6 счетов
30. К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:
- А. по признаку преимущественного воздействия
 - Б. по анатомическому признаку
 - В. по признаку методологической значимости
 - Г. по признаку организации группы
31. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:
- А. по рассказу
 - Б. по показу
 - В. по показу и рассказу
 - Г. по разделениям
32. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ отдельным способом:
- А. по периметру
 - Б. непрерывно
 - В. с перерывом
 - Г. со зрительным сигналом
33. К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:
- А. по признаку использования упражнений
 - Б. по анатомическому признаку
 - В. по признаку методологической значимости
 - Г. по признаку организации группы

34. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель называет движение и подает команду «Делай – РАЗ!»:

- А. по рассказу
- Б. по показу
- В. по показу и рассказу
- Г. по разделениям

35. Какой из перечисленных - способ проведения ОРУ:

- А. доступный
- Б. проходной
- В. точный
- Г. соревновательный

36. Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:

- А. «Правой – ВОЛЬНО!»
- Б. сомкнутая стойка
- В. «Смирно!»
- Г. исходное положение.

Эталоны ответов:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3		
А	А	А	А	А	В	А	А	А	В	Б	В	А	Б	В	В	Г	Б	Б	А	Б	Б	А	Г	Б	А	Б	Б	А	В	В	В	В	А	Г	Б	Г
						Б						Б										Б														
						В																В														
						Г																В														

Контрольные упражнения «Строевые упражнения»

№ 1

1. Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).
2. Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
3. Виды расчетов.
4. Повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения).
5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.
6. Ходьба на месте и остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

№ 2

1. Построение группы в колонну по одному.
2. Движение в обход.
3. Движение по диагонали.
4. Движение противходом, «змейкой», движение в обход.
5. Остановка группы.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

№ 3

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Перестроение из одной шеренги по расчету уступом и обратно.
3. Движение в обход, движение по кругу (с принятием дистанции).
4. Выход их круга и остановка группы.
5. Размыкание и смыкание по распоряжению.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

№ 4

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Движение в обход.
3. Переход с шага на бег и обратно с бега на шаг.
4. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3, 4 и т.д.) поворотом в движении. Остановка группы.
5. Размыкание и смыкание (влево, вправо, от середины) приставными шагами.
6. Обратное перестроение из колонны по 3 (4, 5 и т.д.) в колонну по одному поворотом в движении. Остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

№5

1. Освобождение от захвата за одну руку двумя руками
2. Освобождение от захвата за руку
3. Игровые ситуации на уход с линии атаки

Тема 2.6 Физическая культура в режиме трудового дня

Коды контролируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Форма текущего контроля: практическая работа

Составить профессиограмму выбранной специальности «Сестринское дело», заполнив таблицу.

Группа труда	Рабочее положение	Рабочие движения	Основные сенсорные и функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс	Неблагоприятные внешние условия или производственные факторы	Профессиональные заболевания

Тема 2.7. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач

Коды контролируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Форма текущего контроля: практическая работа

Практическая работа

Разработать конспект производственной /или профилактической гимнастики.

Форма конспекта для производственной и профилактической гимнастики

Вводная гимнастика включает 6-8 упражнений, физкультурная минутка- 5-7 упражнений. Физкульт-пауза -2-3 упражнения. Профилактическая гимнастика – 9-10 упражнений. Для составления комплексов производственной гимнастики можно использовать эластичные ленты, стулья. Для составления комплексов профилактической гимнастики можно использовать разнообразный спортивный инвентарь.

№ n/n	Описание упражнения	Дозировка	Графическое изображение (схематично)	Организационно - методические указания
	И.п. - о.с 1- 2 3 4	3-4 раза		Спина прямая, руки в локтях не сгибать

Дополнительно учитывается:
 для профилактической гимнастики-изменение исходных положений, использование профилактических упражнений, дополнительного инвентаря и оборудования;
 для вводной гимнастики -наличие упражнений, сходных с рабочими;
 для физкультурной паузы - нагрузка на мышечные группы-антагонисты.

Тема 2.8 Профессионально-прикладная физическая подготовка

Коды контролируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Форма текущего контроля: практическая работа

Практическая работа

Разработать конспект профессионально-прикладной физической подготовки для первой группы труда.

Форма конспекта профессионально-прикладной физической подготовки (9-10 упражнений)

N n/n	Описание упражнения	Дозировка	Графическое изображение (схематично)	Организационно - методические указания
	И.п.- о.с 1- 2 3 4	3-4 раза		Спина прямая, руки в локтях не сгибать

Тема 2.9 Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Коды контролируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Форма текущего контроля: тестирование, выполнение контрольных упражнений

Вопросы теста

Футбол

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

- А. 8
- Б. 10
- В. 11
- Г. 9

2. Какова ширина футбольных ворот?

- А. 7м 30см
- Б. 7м 32см
- В. 7м 35см
- Г. 7м 38см

3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

- А. 9 м
- Б. 10 м
- В. 11 м
- Г. 12 м

4. Что означает «желтая карточка» в футболе?

- А. замечание
- Б. предупреждение
- В. выговор

- Г. удаление
5. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?
- А. серединой подъема
 Б. внутренней частью подъема
 В. внешней частью подъема
 Г. внутренней стороной стопы
6. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?
- А. форвард
 Б. голкипер
 В. стоппер
 Г. хавбек
6. Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?
- А. форвард
 Б. голкипер
 В. стоппер
 Г. хавбек
7. Что означает «красная карточка» в футболе?
- А. замечание
 Б. предупреждение
 В. выговор
 Г. удаление
8. К индивидуальным действиям в защите не относятся:
- А. передача мяча
 Б. перехват
 В. отбор мяча
9. Когда выбрасывается мяч:
- А. вышедшей за пределы поля через боковую линию;
 Б. вышедшей за пределы поля за воротами;
10. Что означает слово «аут»?
- В. ведение мяча ногой
 Г. удар головой
 Д. выход мяча за пределы поля
 Е. выход мяча за боковую линию за пределы поля

Эталоны ответов:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
В	Б	В	Б	Г	А	Г	А	А	Д

Баскетбол

1. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
- А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
 Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
 В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину
2. Технику передвижений в баскетболе составляют:
- А. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
 Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
 В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты
3. Сколько человек играют на площадке?
- А. 4
 Б. 5
 В. 6
 Г. 11
4. Размеры баскетбольной площадки?

- А. 9м. х 18м.
 Б. 14м. х 26м.
 В. 12м. х 24м.
5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?
 А. 305 см.
 Б. 260 см.
 В. 310 см.
 Г. 300 см.
6. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?
 А. 30 сек.
 Б. 24 сек.
 В. 20 сек.
7. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?
 А. 3 шага
 Б. 2 шага
 В. 1 шаг
8. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?
 А. 10 сек.
 Б. 8 сек.
 В. 24 сек.
9. Продолжительность игры в баскетбол?
 А. 2 тайма по 20 минут
 Б. 4 тайма по 10 минут
 В. 4 тайма по 12 минут
10. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?
 А. 2 очка
 Б. 1 очко
 В. 3 очка
11. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?
 А. 2
 Б. 3
 В. 4
 Г. 5
12. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?
 А. 3 сек.
 Б. 5 сек.
 В. 10 сек.

Эталоны ответов:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
В	А	Б	Б	А	Б	Б	Б	Б	Б	В	Б

Волейбол

1. Площадка для игры в волейбол делится на ...
 А. 4 зоны
 Б. 7 зон
 В. 6 зон
 Г. 5 зон
2. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...
 А. необходимы
 Б. желательны

- В. не обязательны
3. Волейбол состоит из следующих элементов:
- А. подача, прием, блок
 Б. подача, пас, прием, блок
 В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок
 Г. подача, прием, нападающий удар
4. Укажите верное утверждение:
- А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии
 Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка
 В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения
5. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?
- А. только без вращения мяча
 Б. только с вращением мяча
 В. с вращением и без вращения мяча
6. Разбег при прямом нападающем ударе...
- А. не выполняется
 Б. выполняется с 2-3 шагов
 В. выполняется с 4-5 шагов
7. Нижний прием подачи используется для:
- А. приема подачи
 Б. защитных действий в поле
 В. вынужденного паса
 Г. вынужденного направления мяча на сторону противника
 Д. все ответы верны
8. Выберите 2 верных ответа. При верхнем приеме подачи ошибкой НЕ является:
- А. прием и отработка мяча ладонями
 Б. присутствие работы ногами
 В. пас ото лба, а не от груди
 Г. локти и предплечья расположены параллельно
9. В приеме НЕ участвует:
- А. первый темп
 Б. либеро
 В. диагональный
 Г. игроки второго темпа

Эталоны ответов:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
В	А	В	А	В	Б	Д	Б	А

**Контрольные упражнения
Футбол**

удар носком по мячу;
 удар внутренней частью подъема;
 удар внешней частью подъема;
 остановка мяча внутренней стороной стопы;
 остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке
 остановка мяча подошвой.

Баскетбол

челночный бег с ведением мяча,

атаки кольца,
подбор мяча,
передача мяча игроку,
имитация тактического взаимодействия игроков

Волейбол

броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
подача мяча на расстояние 8-10 метров;
верхней прямой подачи мяча через сетку.

Тема 2.10. Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности

Коды контролируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Форма текущего контроля: подготовка доклада с презентацией

Тема для доклада с презентацией

Спортивные игры (по выбору), отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности

Тема 2.11. Лёгкая атлетика

Коды контролируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Форма текущего контроля: тестирование, выполнение контрольных нормативов

Вопросы теста

1. Как традиционно называют легкую атлетику?
 - А. «царица полей»
 - Б. «царица наук»
 - В. «королева спорта»
 - Г. «королева без королевства»
2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?
 - А. эстафетный бег
 - Б. метание копья
 - В. фристайл
 - Г. марафонский бег
3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?
 - А. только один
 - Б. не больше двух
 - В. не больше трех
 - Г. не имеет значения
4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?
 - А. одна
 - Б. две
 - В. три
 - Г. четыре
5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?
 - А. бег
 - Б. прыжки в длину
 - В. прыжки в высоту
 - Г. метание молота

6. СПРИНТ – это...?
- А. судья на старте
 - Б. бег на короткие дистанции
 - В. бег на длинные дистанции
 - Г. метание мяча
- 7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?
- А. лечь отдохнуть
 - Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания
 - В. выпить как можно больше воды
 - Г. плотно поесть
- 8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:
- А. разбег, отталкивание, полет, приземление
 - Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление
 - В. разбег, подпрыгивание, приземление
 - Г. разбег, толчок, приземление
- 9) Назовите фазы прыжка в высоту:
- А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
 - Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление
 - В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
 - Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление
- 10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?
- А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю
 - Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
 - В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
 - Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или
 - Д. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:
- А. в V в. до н.э.;
 - Б. в 776 г. до н.э.;
 - В. в I в. н.э.;
 - Г. в 394 г. н.э.
12. Что такое фальстарт?
- А. толчок соперника в спину
 - Б. резкий старт
 - В. преждевременный старт
 - Г. задержка старта
13. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?
- А. ни одного
 - Б. один
 - В. два
 - Г. за это не дисквалифицируют
14. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...
- А. способы финиширования в спринте
 - Б. способы финиширования в беге на средние дистанции
 - В. способы финиширования в беге на длинные дистанции
 - Г. способы финиширования в беге на любые дистанции
15. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?
- А. передающий

- Б. принимающий
- В. главный тренер команды
- Г. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

16. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

- А. обычный
- Б. сближенный
- В. растянутый
- Г. отталкивающийся

Эталоны ответов:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
В	В	А	В	А	Б	Б	А	Б	Б	Б	В	Б	А	А	Г

Контрольные нормативы

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
12.	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
13.	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	140	125	110	150	135	120
14.	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
15.	Челночный бег 10 х10м.(сек)	27	28	30			