МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАСТВЕНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Кафедра физического воспитания и спорта

**Фонд**

**оценочных средств по дисциплине**

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Караваево 2014

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний, умений и уровня приобретённых компетенций обучающихся по специальности 35.02.15 Кинология по дисциплине «Физическая культура»

Составитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Якунин Ю.И./

Фонд оценочных средств обсужден на заседании кафедры

физического воспитания и спорта

от 13 апреля 2017 года, протокол № 7

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Якунин Ю.И./

Согласовано:

Председатель методической комиссии факультета ветеринарной медицины и зоотехнии

12 мая 2020 г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Горбунова Н.П. /

Фонд оценочных средств зарегистрирован

Начальник учебного отдела \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Г.С. Березовский/

## Результаты освоения учебной дисциплины: «Физическая культура»

 ППССЗ (СПО) по специальности: 35.02.15 Кинология

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Коды****компетенций****по ФГОС** | **Компетенции** | **Результат освоения** |
| **Общие компетенции** |
| **ОК 2** | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | **Знать** методы и способы укрепления здоровья и выполнения жизненных и профессиональных задач.**Уметь** организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения жизненных и профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| **ОК 3** | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | **Знать** алгоритм действий в чрезвычайных ситуациях, основы здорового образа жизни.**Уметь** принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, в т.ч. ситуациях риска, и нести за них ответственность. |
| **ОК 6** | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | **Знать** о роли физической культуры в общепрофессинальном, культурном и социальном развитии человека;**Уметь** адаптироваться к меняющимся условиям социума и профессиональной деятельности. |

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

*уметь:*

**У1** –уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

*знать:*

**З1** – о роли физической культуры в общепрофессинальном, культурном и социальном развитии человека;

**З2 –** основы здорового образа жизни.

**Паспорт**

**фонда оценочных средств**

Специальность: 35.02.15 Кинология

Дисциплина: «Физическая культура»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Контролируемые дидактические единицы | Контролируемые компетенции (или их части) | Кол-во тестовых заданий | Другие оценочные средства |
| вид | кол-во |
| 1. | **Раздел 1****Теоретический материал** | ОК-2;3;6З1; З2 | 20 |  |  |
| 2. | **Раздел 2****Методико-практические занятия** | ОК-2;6З1; У1 |  | Самостоятельное проведение части занятияДомашнее задание | 66 |
| 3. | **Раздел 3****Практические занятия**  | ОК-2;3;6У1 |  |  |  |
| 4. | **Раздел 4.****Контрольные занятия** | ОК-2;3;6У1 |  | Техника беговых, прыжковых упражнений Бег 100 мБег 500 (1000) мБег 2000 (3000) мБег по пересечённой местности3 км (5 км)Бег 60 мБег 200 мПрыжок в длину с местаТехника элементов баскетболаТехника лыжных ходовБег на лыжах 3 км (5 км)Техника элементовволейболаТехника элементовфутболаТехника элементов фитнесаТехника выполнения комплексов силовой гимнастикиОтжимание (подтягивание на перекладине)Сед из положения лёжа (поднимание ног в висе до касания перекладины)Техника элементов настольного теннисаТехника стрельбыЧелночный бегТест на гибкость | 666633366336666666333 |
|  |
| Всего: | 20 |  | 93 |

Комплекс тестовых заданий по теоретическому разделу программы

**Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества**

## Социальные функции физической культуры. Верно все, кроме:

оздоровление

физическая подготовка

физическое развитие

+регуляция поведения человека

**Тип социальной практики, включающий мировоззренческие и организационные основы для физического совершенствования человека и формирования здорового образа жизни, это -**

теоретическая подготовка в рамках учебной деятельности

трудовая деятельность на производстве

**+** физическая культура

спорт

**К компонентам физической культуры не относится:**

профессионально-прикладная физическая подготовка

+физическая трудовая деятельность

оздоровительно-реабилитационная физическая культура

фоновые виды физической культуры (утренняя гимнастика, прогулки и т.п.).

**Что из перечисленного не является ценностями физической культуры?**

спортивные сооружения, инвентарь, оборудование

+двигательные задатки, передающиеся генетически

комплексы физических упражнений, виды спорта, спортивные игры

эмоции, получаемые личностью в процессе занятий физической культурой

**Что из перечисленного является наиболее верным при определении понятия «физическое упражнение»?**

любое проявление двигательной активности человека

соревновательная деятельность

двигательные действия, элементы которого связаны смысловыми значениями

+двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания

**Основным средством физической культуры является:**

наглядные пособия

+физические упражнения

спортивные сооружения, инвентарь

гигиенические факторы

**Спорт – это… Верно все, кроме:**

процесс, обеспечивающий необходимый уровень готовности спортсмена к достижениям в избранном виде спорта;

процесс, обеспечивающий готовность к участию в спортивных соревнованиях

процесс, направленный на выявление, сравнение и сопоставление возможностей спортсменов

+процесс, направленный на оздоровление и развитие физических способностей

**Отличительными особенностями спортивной деятельности от занятий физической культурой являются… Верно всё, кроме:**

специализация преимущественно в одном виде спорта

стремление к достижению высоких результатов в соревнованиях

высокая технико-тактическая подготовленность в избранном виде спорта

+использование физических упражнений для активного отдыха

**Социальные функции спорта, это… Верно всё, кроме:**

соревновательно-эталонная

зрелищная и информационная

+технологичекая

идеологическая и политическая

**К гуманистическим функциям спорта в современном обществе относится… Верно всё, кроме:**

укрепление дружественных связей между народами

самоопределение и самоутверждение личности

+агрессивное давление на спортивное сообщество с целью продвижения личных и государственных интересов

формирование нравственного и психического здоровья общества

**Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

**Онтогенез, это:**

+ развитие организма с момента зачатия и до ухода из жизни

развитие организма, включающее внутриутробный, детский возраст

развитие организма, включающее средний, пожилой и старческий возраст

развитие организма, включающее юношеский и молодой возраст

**Гомеостаз, это:**

+совокупность реакций, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма

приспособление организма к изменившимся условиям

ускоренный рост и развитие организма

процесс, обеспечивающий поступление в организм различных веществ

**Какое из выражений является верным?**

гладкая мускулатура – произвольная, а поперечно-полосатая – непроизвольная

+поперечно-полосатая мускулатура – произвольная, а гладкая – непроизвольная

поперечно-полосатая и гладкая мускулатура являются произвольными

поперечно-полосатая и гладкая мускулатура являются непроизвольными.

**Кости по форме и строению подразделяют на:**

плоские, тазовые, трубчатые, губчатые

плоские, трубчатые, кости черепа, смешанные

+трубчатые, губчатые, плоские, смешанные

губчатые, круглые, плоские, смешанные

**Частота сердечных сокращений в норме в покое равна:**

50-70 уд/мин

60-90 уд/мин

+60-80 уд/мин

80-100 уд/мин

**Изменяется ли частота дыхания под влиянием беговых упражнений?**

не изменяется

+повышается

снижается

снижается, а затем повышается

**Какое утверждение является верным?**

+эритроциты участвуют в транспорте кислорода

лейкоциты выполняют свертывающую функцию

тромбоциты транспортируют питательные вещества

тромбоциты выполняют защитную функцию

**Выберите верное утверждение:**

 +гипокинезия – состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью

гипокинезия – физически активный образ жизни

гипокинезия – совокупность положительных морфофункциональных изменений вследствие малоподвижного образа жизни

при гипокинезии повышается функциональная активность всех органов и

систем

**Максимально допустимая ЧСС при физической нагрузке для здорового человека определяется по формуле:**

ЧСС = 250 - возраст (годы)

+ЧСС= 220 - возраст (годы)

ЧСС=180 - возраст (годы)

ЧСС= 300 - возраст (годы)

**Какие показатели свидетельствуют о повышении адаптивных возможностей организма в процессе занятий физическими упражнениями?**

+снижение ЧСС в покое и при физических нагрузках

повышение ЧСС в покое и при физических нагрузках

снижение сократительной способности мышц

повышение частоты и глубины дыханий

**Тема 3. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

**Что является наиболее верным при определении понятия «здоровье человека»?**

+отсутствие болезней, в сочетании с состоянием полного физического, психического, социального благополучия

состояние душевного благополучия и адекватное окружающим условиям поведение

потенциальная возможность человека эффективно выполнять целесообразную, мотивированную деятельность

способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками

**Здоровый образ жизни, это –**

тип поведения личности, фиксирующий манеры, привычки, склонности человека в конкретных социальных условиях

способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками

способность человека не только выполнять определенные действия, но и нести за них ответственность

+типичная совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях укрепляющих адаптивные возможности организма

**Что из перечисленного не является критерием общественного здоровья?**

рождаемость

средняя продолжительность жизни

+работоспособность

прирост населения

**Что из перечисленного не соответствует правилам рационального питания?**

пища должна потребляться в количестве, достаточном для возмещения энергетических затрат организма

пища должна содержать все вещества, необходимые для физиологических процессов

+пища должна содержать продукты животного происхождения в преобладающем количестве

пища должна быть доброкачественной

**Какие показатели не являются составляющими здорового образа жизни?**

режим труда и отдыха, организация сна

режим питания, организация двигательной активности

профилактика вредных привычек, выполнение гигиенических требований

+низкокалорийное питание и малоподвижный образ жизни

**Какова последовательность процедур закаливания?**

+воздушные ванны, обтирание, обливание, моржевние

обливание, воздушные ванны, обтирание, моржевание

моржевание, воздушные ванны, обтирание, обливание

воздушные ванны, обливание, обтирание, моржевание

**К качественным характеристикам здоровья не относится:**

абсолютно здоров

практически здоров

не здоров

+ослаблен

**Количественным критерием здоровья принято считать величину:**

+максимального потребления кислорода (МПК)

частоту сердечных сокращений (ЧСС)

минутный объем крови (МОК)

ударный объем крови (УОК)

**Какой из ниже перечисленных факторов в наибольшей степени оказывает влияние на здоровье?**

+образ жизни

генетика человека

внешняя среда

уровень здравоохранения

**Выберите верное утверждение. Наиболее эффективным в предупреждении болезней является:**

удаление внешних причин негативного воздействия на организм

+укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать внешние причины развития заболеваний

борьба с негативным воздействием окружающей среды

лечебно-профилактические мероприятия

**Тема 4. Психофизические основы учебного и производственного труда.**

**Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

**Назовите правильную последовательность фаз работоспособности в течение дня:**

врабатывание – неустойчивая компенсация – полная компенсация –– прогрессивное снижение работоспособности

неустойчивая компенсация – врабатывание – полная компенсация – оптимальная работоспособность – прогрессивное снижение работоспособности;

врабатывание – неустойчивая компенсация – оптимальная работоспособность – полная компенсация – прогрессивное снижение работоспособности;

+врабатывание- оптимальная работоспособность–полная компенсация неустойчивая компенсация – прогрессивное снижение работоспособности;

**Что является верным при определении понятия «физическое утомление»:**

субъективное переживание, чувство усталости после напряженной или длительной физической деятельности;

+физиологическое состояние, наступающее в результате напряженной или длительной физической деятельности;

состояние, сопровождающееся комплексом функциональных нарушений двигательного аппарата;

суммарный результат недовосстановления после физической работы;

**Средство психорегуляции, которое используется для профилактики переутомлений, основанное на использовании вербальных формул самовнушения:**

релаксация;

+аутогенная тренировка;

медитация;

психофизическая концентрация.

**Усталость – это:**

физическое состояние, характеризующееся снижением работоспособности и двигательной активности;

физиологическое состояние, проявляющееся в дискоординации функций и снижении работоспособности;

+психическое явление, характеризуемое чувствами слабости, бессилия, потерей интереса к работе;

состояние организма, при котором имеет место снижение адаптации организма к внешним условиям среды;

**Какая степень утомления характерна для занимающегося, если он испытывает головокружение, тяжесть в мышцах:**

легкая;

средняя;

+большая;

умеренная.

**Восстановление функциональных возможностей организма после длительных периодов напряженной работы обеспечивает:**

аэробная гимнастика;

оздоровительно-реабилитационная физическая культура;

атлетическая гимнастика;

+дыхательные упражнения и релаксации.

**Факторы, не влияющие на физическую работоспособность:**

физиологические (состояние здоровья, пол и т.п.);

физические (освещенность, температура, шум и т.п.);

психологические (настроение, мотивация и т.п.);

+социологические

**Суммарный результат недовосстановления после работы, сопровождающийся падением работоспособности – это:**

срочное утомление;

+хроническое утомление;

умственное утомление;

физическое утомление.

**Утомление, развивающееся при кратковременной работе, если ее интенсивность не соответствует уровню физической подготовленности субъекта – это:**

+острое утомление;

хроническое утомление;

умственное утомление;

физическое утомление.

**Для эффективности умственного труда, требуется соблюдение следующих условий. Верно все, кроме:**

систематичность в работе;

+постоянное переключение с одного вида деятельности на другой.

четкое планирование работы;

порядок на рабочем месте.

**Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**Укажите оптимальное количество обще развивающих упражнений для подготовительной части самостоятельного занятия**

1-2 упражнения

4-5 упражнений

+8-12 упражнений

20-25 упражнений

**Какое время считается наиболее оптимальным для проведения самостоятельных тренировочных занятий?**

утром (сразу после сна)

перед обедом

+вторая половина дня

перед сном

**К формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся (верно все, кроме):**

физические упражнения в течение учебного дня

+факультативные занятия

утренняя гигиеническая гимнастика

самостоятельные тренировочные занятия

**Как часто необходимо выполнять упражнения в течение рабочего (учебного) дня?**

1 раз в день

+через каждые 1-1,5 часа работы

в начале рабочего дня

в конце рабочего дня

**Как часто рекомендуется проводить самостоятельные тренировки?**

1 раз в неделю

1-2 раза в неделю

+3-4 раза в неделю

6-7 раз в неделю

**Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанный на подборе физической нагрузки в соответствии с возможностями своего организма, это принцип:**

постепенности

+индивидуализации

систематичности

активности

**Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанный на осмысленном отношении к физической культуре, стремлении к физическому совершенствованию, это принцип:**

индивидуализации

+сознательности и активности

адекватности

динамичности

**Какие виды спорта и физических упражнений не рекомендуется использовать для самостоятельных занятий?**

ускоренная ходьба и бег

волейбол

футбол

+тяжёлая атлетика

**Какова рациональная тренировочная нагрузка оздоровительных занятий для лиц студенческого возраста (пульсовой режим)?**

+145-160 уд/мин

90-110 уд/мин

170-180 уд/мин

60-70 уд/мин

**Увеличение физической нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой достигается изменением следующих факторов. Верно все, кроме:**

увеличение количества повторений

увеличение амплитуды движений

+увеличение интервалов отдыха

увеличение темпа выполнений упражнений

**Назовите правильную последовательность фаз работоспособности в ходе тренировки:**

врабатывание – неустойчивая компенсация – полная компенсация –– прогрессивное снижение работоспособности

неустойчивая компенсация – врабатывание – полная компенсация – оптимальная работоспособность – прогрессивное снижение работоспособности

врабатывание – неустойчивая компенсация – оптимальная работоспособность – полная компенсация – прогрессивное снижение работоспособности

+врабатывание – оптимальная работоспособность–полная компенсация неустойчивая компенсация – прогрессивное снижение работоспособности

**Что является верным при определении понятия «физическое утомление»?**

субъективное переживание, чувство усталости после напряженной или длительной физической деятельности

+физиологическое состояние, наступающее в результате напряженной или длительной физической деятельности

состояние, сопровождающееся комплексом функциональных нарушений двигательного аппарата

суммарный результат недовосстановления после физической работы

**Средство психорегуляции, которое используется для профилактики переутомлений, основанное на использовании вербальных формул самовнушения, это - :**

релаксация

+аутогенная тренировка

медитация

психофизическая концентрация

**Усталость – это:**

физическое состояние, характеризующееся снижением работоспособности и двигательной активности

физиологическое состояние, проявляющееся в дискоординации функций и снижении работоспособности

+психическое явление, характеризуемое чувствами слабости, бессилия, потерей интереса к работе

состояние организма, при котором имеет место снижение адаптации организма к внешним условиям среды

**Какая степень утомления характерна для занимающегося, если он испытывает головокружение, тяжесть в мышцах:**

легкая

средняя

+большая

умеренная

**Восстановление функциональных возможностей организма после длительных периодов напряженной работы обеспечивает:**

аэробная гимнастика

оздоровительно-реабилитационная физическая культура

атлетическая гимнастика

+дыхательные упражнения и релаксации

**Факторы, не влияющие на физическую работоспособность:**

физиологические (состояние здоровья, пол и т.п.)

физические (освещенность, температура, шум и т.п.)

психологические (настроение, мотивация и т.п.)

+социальные

**Суммарный результат недовосстановления после работы, сопровождающийся падением работоспособности – это:**

срочное утомление

+хроническое утомление

умственное утомление

физическое утомление

**Утомление, развивающееся при кратковременной работе, если ее интенсивность не соответствует уровню физической подготовленности субъекта – это:**

+ острое утомление

хроническое утомление

умственное утомление

физическое утомление

**Для эффективности умственного труда требуется соблюдение следующих условий - верно все, кроме:**

систематичность в работе

+постоянное переключение с одного вида деятельности на другой

четкое планирование работы

порядок на рабочем месте

**Тема 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

**Назовите правильную последовательность фаз работоспособности в ходе тренировки:**

врабатывание – неустойчивая компенсация – полная компенсация –– прогрессивное снижение работоспособности

неустойчивая компенсация – врабатывание – полная компенсация – оптимальная работоспособность – прогрессивное снижение работоспособности

врабатывание – неустойчивая компенсация – оптимальная работоспособность – полная компенсация – прогрессивное снижение работоспособности

+врабатывание – оптимальная работоспособность–полная компенсация неустойчивая компенсация – прогрессивное снижение работоспособности

**Что является верным при определении понятия «физическое утомление»?**

субъективное переживание, чувство усталости после напряженной или длительной физической деятельности

+физиологическое состояние, наступающее в результате напряженной или длительной физической деятельности

состояние, сопровождающееся комплексом функциональных нарушений двигательного аппарата

суммарный результат недовосстановления после физической работы

**Средство психорегуляции, которое используется для профилактики переутомлений, основанное на использовании вербальных формул самовнушения, это - :**

релаксация

+аутогенная тренировка

медитация

психофизическая концентрация

**Усталость – это:**

физическое состояние, характеризующееся снижением работоспособности и двигательной активности

физиологическое состояние, проявляющееся в дискоординации функций и снижении работоспособности

+психическое явление, характеризуемое чувствами слабости, бессилия, потерей интереса к работе

состояние организма, при котором имеет место снижение адаптации организма к внешним условиям среды

**Какая степень утомления характерна для занимающегося, если он испытывает головокружение, тяжесть в мышцах:**

легкая

средняя

+большая

умеренная

**Восстановление функциональных возможностей организма после длительных периодов напряженной работы обеспечивает:**

аэробная гимнастика

оздоровительно-реабилитационная физическая культура

атлетическая гимнастика

+дыхательные упражнения и релаксации

**Факторы, не влияющие на физическую работоспособность:**

физиологические (состояние здоровья, пол и т.п.)

физические (освещенность, температура, шум и т.п.)

психологические (настроение, мотивация и т.п.)

+социальные

**Суммарный результат недовосстановления после работы, сопровождающийся падением работоспособности – это:**

срочное утомление

+хроническое утомление

умственное утомление

физическое утомление

**Утомление, развивающееся при кратковременной работе, если ее интенсивность не соответствует уровню физической подготовленности субъекта – это:**

+ острое утомление

хроническое утомление

умственное утомление

физическое утомление

**Для эффективности умственного труда требуется соблюдение следующих условий - верно все, кроме:**

систематичность в работе

+постоянное переключение с одного вида деятельности на другой

четкое планирование работы

**порядок на рабочем месте**

**Методика проведения контроля**

|  |  |
| --- | --- |
| Предел длительности всего контроля | 10 минут |
| Последовательность выбора вопросов | Случайная |
| Предлагаемое количество вопросов | 5 |

**Критерии оценки**

3 балла – тест выполнен без ошибок

2 балла – в тесте допущена одна ошибка

1 балл – в тесте допущено 2-3 ошибки

0 баллов – в тесте допущено 4 и более ошибок

Примечание: в тест включается любые пять вопросов по теме тестирования

**Критерии оценки уровня физической подготовленности**

**обучающихся основного отделения СПО**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные****тесты оценки** **физической****подготовленности** | **девушки** | **юноши** |
| **Оценка в баллах** |
| **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1 | Бег 100 м, (с) | 16,5 | 17,0 | 17,5 | 18,3 | 19,0 | 19,7 | 13,5 | 14,0 | 14,3 | 14,6 | 14,9 | 15,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Бег 30 м, (с) | - | - | - | 4,8 | 5,6 | 6,4 | - | - | - | 4,4 | 5,0 | 5,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Бег 200 м, (с) | - | - | - | 38 | 41 | 44 | - | - | - | 34 | 38 | 42 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Бег 2000 м, (мин., с)Бег 3000 м, (мин., с) | 11.00 | 11.50 | 12.40 | 13.30 | 14.20 | 15.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 | 14.50 | 15.40 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | 55 | 45 | 35 | 25 | 15 | 7 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  | 13 | 11 | 8 | 6 | 4 | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 | 140 | 235 | 225 | 215 | 205 | 195 | 185 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Бег на лыжах 3 км 5 км | 18.00 | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00 | 23.30 | 25.50 | 26.40 | 27.20 | 28.20 | 29.30 | 31.00 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 12 | 9 | 7 | 5 | 3 | 1 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | В висе поднимание ног до касания перекладины |  |  |  |  |  |  | 11 | 9 | 7 | 5 | 3 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Бег 1000 м (мин., с.)бег 500 м (мин., с.) | 1.52 | 1.58 | 2.04 | 2.12 | 2.18 | 2.24 | 3.30 | 3.40 |  3.50 | 4.00 | 4.12 | 4.20 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см) | 20 | 15 | 10 | 5 | 0 | - 5 | 15 | 10 | 5 | 0 | - 5 | - 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | Челночный бег 3\*10м | 8,4 | 8,8 | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |  7,3 | 7,6 | 7,9 | 9, 3 | 9,7 | 10,1 |

**Критерии оценки уровня физической подготовленности**

**обучающихся специального отделения СПО**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Контрольные****тесты оценки** **физической****подготовленности** | **девушки** | **юноши** |
| **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1 | Техника бега на выносливость | 1000м без учета времени | 2000м без учета времени |
| 2 | Техника низкого старта | в зависимости от правильности выполнения | в зависимости от правильности выполнения |
| 3 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз) | 40 | 30 | 25 | 20 | 15 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| 4 | Тест на гибкость: из и.п. стоя на платформе наклон вперед. | 15см | 10см | 5см | 0см | участие | 15см | 10см | 5см | 0см | участие |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) |  |  |  |  |  | 20 | 15 | 12 | 10 | 8 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях ( раз) | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |  |  |  |  |  |

**Критерии оценки техники выполнения элементов вида спорта**

**3 балла** – технический элемент выполняется без ошибок, техника стабильна

**2 балла** – технический элемент выполняется без ошибок, но техника нестабильна (появляются незначительные технические ошибки при неоднократном выполнении технического элемента)

**1 балл** – технический элемент выполняется с незначительными ошибками

0 баллов – технический элемент не выполняется или выполняется с существенными ошибками

**Критерии выставления оценки при проведении части занятия**

1. **баллов** выставляется студенту, который:

1. методически грамотно составил и провёл часть занятия, включив в неё не комплекс из 12-15 упражнений

2. уверенно владеет спортивной терминологией

3. при проведении упражнений использует «зеркальный показ»

4. соблюдает правильную последовательность при выполнении физических упражнений

5. даёт достаточную дозировку физических упражнений

6. владеет «командным» голосом

1. **балла** выставляется студенту, который:

1. методически грамотно составил и провёл часть занятия, включив в неё комплекс из 12-15 упражнений

2. допускает незначительные ошибки в спортивной терминологии

3. при проведении использует «зеркальный показ»

4. незначительно нарушил последовательность при выполнении физических упражнений

5. даёт достаточную дозировку физических упражнений

6. владеет «командным голосом»

1. **балла** выставляется студенту, который:

1. допускает ошибки при проведении комплекса упражнений

2. допускает серьёзные ошибки в спортивной терминологии

3. нарушает правило «зеркального показа»

4. незначительно нарушил последовательность при проведении физических упражнений

5. даёт достаточную дозировку физических упражнений

6. владеет «командным голосом».

 **2 балла** выставляется студенту, который:

1. допустил грубые ошибки при составлении комплекса упражнений, использовал недостаточное количество упражнений

2. не владеет спортивной терминологией

3. нарушает правило «зеркального показа»

4. нарушает последовательность при выполнении физических упражнений

5. даёт недостаточную дозировку физических упражнений

6. не владеет «командным голосом».

**1 балл** выставляется студенту, который:

1. провел комплекс упражнений, не соответствующий заданной направленности, студент пытается проводить отдельные физические упражнения

2. не владеет спортивной терминологией

3. не знает, что такое «зеркальный показ»

4. не имеет представления о последовательности выполнения физических упражнений

5. даёт недостаточную дозировку физических упражнений

6. не владеет «командным голосом».

**Тематика рефератов**

**3-й семестр** (любая тема по выбору студента):

1. Рациональный режим дня

2. Рациональное питание

3. Закаливание организма

4. Рациональная двигательная активность

5. Влияние табака и алкоголя на организм человека

6. Регулирование психо-эмоционального состояния

7. Концепция чистого организма

**4-й семестр** (любая тема по выбору студента):

1. Силовая выносливость и методика её развития

2. Общая выносливость и методика её развития

3. Гибкость и методика её развития

4. Быстрота и методика её развития

5. Координационные способности и методика их развития

6. Физическая культура в регулировании работоспособности

7. Самоконтроль в физической тренировке (цель, задачи, виды самоконтроля, основные методы, показатели и критерии оценки)

8. Тесты для определения физической работоспособности

9. Методы оценки функционального состояния организма

10. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы

**5-й семестр** (любая тема по выбору студента):

1. Оздоровительная система Поля Брэгга

2. Дыхательная гимнастика А.М. Стрельниковой

3. Методика Бейтса

4. Хатха-Йога

5. Цыгун

6. Суставная гимнастика Юрия Хвана

7. Оздоровительная ходьба

8. Оздоровительный бег

9. Фитотерапия

10. Лечебный массаж

11. Методы оценки и коррекции нарушений осанки

12. Методы коррекции недостатков телосложения

или другая тема по выбору студента, связанная с немедикаментозными методами оздоровления организма

**6-й семестр:**

Физическая культура в регулировании моего здоровья и работоспособности

**Критерии оценки реферата**

**Оценка «зачтено»** выставляется студенту, если раскрыто содержание темы, при изучении литературы рассмотрены различные источники, приведенные рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и использованию методов оздоровления организма соответствуют возрасту и состоянию здоровья автора реферата, определено личное отношение к рассматриваемой теме и отражена самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа студента

**Оценка «не зачтено»** выставляется студенту, если не выполнены критерии оценки изложенные выше.

**Фонд оценочных средств**

**для дополнительных контрольных испытаний**

Формируется из числа оценочных средств по темам, которые не освоены обучающимся.