**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА**

**« ЧУКОТСКИЙ СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ТЕХНИКУМ ПОСЁЛКА ПРОВИДЕНИЯ »**

|  |  |
| --- | --- |
| «С О Г Л А С О В А Н О»  Заместитель директора по УМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Р. Бархударян  «\_\_07\_\_»\_\_\_07\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. | «У Т В Е Р Ж Д А Ю»  И.о.директора ГАПОУ ЧАО «Чукотский северо-восточный техникум поселка Провидения»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Кравченко  «\_07\_\_»\_\_\_\_07\_\_\_\_\_\_\_2022г. |

Комплект контрольно-оценочных средств

для оценки освоения образовательных результатов

учебной дисциплины

**ОУДБ.05 «Физическая культура»**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии среднего профессионального образования

08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

2022г.

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена методическим объединением преподавателей общепрофессиональных и профессиональных дисциплин |  |
| Протокол от «\_07\_\_» \_\_\_\_\_\_07\_\_\_\_\_\_\_ 2022г. № \_3\_\_\_ |  |

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы по учебной дисциплине «Физическая культура»;

Федерального государственного образовательного стандарта среднего полного общего образования (далее – ФГОС), Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 №1645;

Закон РФ «Об образовании» (с изменениями от 01.01.01 г), Типовое положение об общеобразовательных учреждениях РФ,

методических рекомендаций для студентов по выполнению практических занятий;

методических рекомендаций для студентов по выполнению самостоятельных работ;

методических рекомендаций для преподавателей по реализации проектной деятельности студентов в «ГАПОУ ЧАО «Чукотский северо-восточный техникум посёлка Провидения»,2022г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств | | | стр.  4 | |
| 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке | | | 6 | |
| 3. Оценка освоения дисциплины  3.1. Формы и методы оценивания  3.2. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам  3.3. Типовые задания для оценки освоения дисциплины  3.3.1. Задания в форме самостоятельной работы  3.3.2. Выполнение практических работ для освоения знаний и умений  3.3.3. Задание в виде контрольной работы  3.3.4. Дифференцированный зачет   1. **Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**   В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по профессии СПО следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию:  **уметь:**  У1. обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;  У2. организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;  У3. определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;  У4. использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;  У5. использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, пси- хофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования;  У6.составлять и проводить комплексы утренней, вводной  и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности;  У7. технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;  У8. разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др;  У9. оказывать первую помощь при травмах и обморожениях;  У10. выполнять технику игровых элементов на оценку;  У 11. оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации;  У 12. выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса;  У 13. оказывать доврачебную помощь пострадавшему;  У 14. составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;  У15. осуществлять контроль за состоянием здоровья;  У16. составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;  У17. осуществлять самоконтроль;  У18. осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);  У19. оказать первую медицинскую помощь при травмах;  У20. осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);  У21. оказывать первую медицинскую помощь при травмах.  У22.грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.  **знать:**  З1. современного состояния физической культуры и спорта;  З2. оздоровительные системы физического воспитания.  З3. формы и содержания физических упражнений;  З4. основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены;  З5. требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;  З6. применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;  З7. методы здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером;  З8. правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом;  З9. правил соревнований по избранному игровому виду спорта;  З10. техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне;  З11.средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;  З12. грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.  З13. средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой;  З14. техники безопасности при занятии спортивной аэробикой;  ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.  ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.  ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.  ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.  ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.  ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.  ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.  ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.  ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.  Формой аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачет**.  **2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**  В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:  Таблица 1. | | | 12  12  12  16  16  17  21  29 | |
| **Результаты обучения:**  **умения, знания** | | **Показатели оценки результата** | **Форма контроля и оценивания** | |
| **Уметь:** | |  |  | |
| У1. обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; | | Демонстрация умения обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| У2. организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; | | Демонстрация умения организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| У3. определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; | | Демонстрация умения определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| У4. использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; | | Демонстрация умения использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| У5. использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования; | | Демонстрация умения использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| У6.составлять и проводить комплексы утренней, вводной  и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности; | | Демонстрация умения составлять и проводить комплексы утренней, вводной  и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| У7. технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; | | Демонстрация умения технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| У8. разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др; | | Демонстрация умения разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| У9. оказывать первую помощь при травмах и обморожениях; | | Демонстрация умения оказывать первую помощь при травмах и обморожениях; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| У10. выполнять технику игровых элементов на оценку; | | Демонстрация умения выполнять технику игровых элементов на оценку; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| У 11. оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации; | | Демонстрация умения оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| У 12. выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса; | | Демонстрация умения выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| У 13. оказывать доврачебную помощь пострадавшему; | | Демонстрация умения оказывать доврачебную помощь пострадавшему; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| У 14. составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; | | Демонстрация умения составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| У15. осуществлять контроль за состоянием здоровья; | | Демонстрация умения осуществлять контроль за состоянием здоровья; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| У16. составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы; | | Демонстрация умения составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| У17. осуществлять самоконтроль; | | Демонстрация умения осуществлять самоконтроль; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| У18. осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); | | Демонстрация умения осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| У19. оказать первую медицинскую помощь при травмах; | | Демонстрация умения оказать первую медицинскую помощь при травмах; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| У20. осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); | | Демонстрация умения осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| У21. оказывать первую медицинскую помощь при травмах. | | Демонстрация умения оказывать первую медицинскую помощь при травмах. | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| У22.грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. | | Демонстрация умения грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| **знать** | |  |  | |
| З1. современного состояния физической культуры и спорта; | | Демонстрация знания современного состояния физической культуры и спорта; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| З2. оздоровительные системы физического воспитания. | | Демонстрация знания оздоровительной системы физического воспитания. | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| З3. формы и содержания физических упражнений; | | Демонстрация знания формы и содержания физических упражнений; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| З4. основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены; | | Демонстрация знания основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| З5. требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; | | Демонстрация знания требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| З6. применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении; | | Демонстрация знанияприменения методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| З7. методы здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером; | | Демонстрация знания методов здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| З8. правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом; | | Демонстрация знания правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| З9. правил соревнований по избранному игровому виду спорта; | | Демонстрация знания правил соревнований по избранному игровому виду спорта; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| З10. техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне; | | Демонстрация знания техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| З11.средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; | | Демонстрация знания средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| З12. грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. | | Демонстрация знания грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| З13. средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой; | | Демонстрация знания средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |
| З14. техники безопасности при занятии спортивной аэробикой; | | Демонстрация знания техники безопасности при занятии спортивной аэробикой; | Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование | |

**3. Оценка освоения учебной дисциплины:**

**3.1. Формы и методы оценивания**

Предметом оценки служат знания и умения, предусмотренные ФГОС СПО по дисциплине **Физическая культура** и направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

3.2. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**  **( основные умения)**  **Элемент учебной дисциплины** | **Форма и методы контроля** | | | | | |
| **текущего контроля** | | **Рубежный контроль** | | **промежуточной аттестации** | |
| **Форма контроля** | Проверяемые ОК, У, З | **Форма контроля** | Проверяемые ОК, У, З | **Форма контроля** | Проверяемые ОК, У, З |
| Тема 1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. | *Практическая работа*  *Самостоятельная работа* | **ОК** 1-9, **У 1,З** 1-2 | Самостоятельные работы по темам №1 | **ОК** 1-9, **У 1,З** 1-2 | Сдача нормативов | **ОК** 1-9, **У 1,З** 1-2 |
| Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | *Практическая работа*  *Самостоятельная работа* | **ОК** 1-9, **У** 2,**З** 2-4 | Самостоятельные работы по темам №2 | **ОК** 1-9, **У** 2,**З** 2-4 | Сдача нормативов | **ОК** 1-9, **У** 2,**З** 2-4 |
| Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | *Самостоятельная работа*  *Практическая работа* | **ОК** 1-9, **У** 2, **З** 3-4 | Самостоятельные работы по темам №3 | **ОК** 1-9, **У** 2, **З** 3-4 | Сдача нормативов | **ОК** 1-9, **У** 2, **З** 3-4 |
| Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. | *Практическая работа*  *Самостоятельная работа* | **ОК 1-9** | Самостоятельные работы по темам №4 | **ОК 1-9** | Сдача нормативов | **ОК 1-9** |
| Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | *Практическая работа*  *Самостоятельная работа* | **ОК** 1-9, **У** 3,**З** 5 | Самостоятельные работы по темам №5 | **ОК** 1-9, **У** 3,**З** 5 | Сдача нормативов | **ОК** 1-9, **У** 3,**З** 5 |
| Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | *Практическая работа*  *Самостоятельная работа* | **ОК** 1-9, **У** 2,**З** 2-4 | Фронтальный опрос | **ОК** 1-9, **У** 2,**З** 2-4 | Сдача нормативов | **ОК** 1-9, **У** 2,**З** 2-4 |
| Учебно - методическая работа. | *Практическая работа*  *Самостоятельная работа* | **ОК** 1-9,**З** 3**, З** 6 | Фронтальный опрос | **ОК** 1-9,**З** 3**, З** 6 | Сдача нормативов | **ОК** 1-9,**З** 3**, З** 6 |
| Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | *Практическая работа*  *Самостоятельная работа* | **ОК** 1-9, **У** 7 | Практические работы №1-21  Самостоятельные работы по темам №6-15 | **ОК** 1-9, **У** 7 | Сдача нормативов | **ОК** 1-9, **У** 7 |
| Тема 2.Лыжная подготовка. | *Практическая работа*  *Самостоятельная работа* | **ОК** 1-9, **У** 8-9,**З** 8 | Практические работы №22-29  Самостоятельные работы по темам №16-21 | **ОК** 1-9, **У** 8-9,**З** 8 | Сдача нормативов | **ОК** 1-9, **У** 8-9,**З** 8 |
| Тема 3. Гимнастика. | *Практическая работа*  *Самостоятельная работа* | **ОК** 1-9 | Практические работы №30-42  Самостоятельные работы по темам №22-25 | **ОК** 1-9 | Сдача нормативов | **ОК** 1-9 |
| Тема 4.Спортивные игры. | *Практическая работа*  *Самостоятельная работа* | **ОК** 1-9, **У** 10-11,**З** 9 | Практические работы №43-72  Самостоятельные работы по темам №26-37 | **ОК** 1-9, **У** 10-11,**З** 9 | Сдача нормативов | **ОК** 1-9, **У** 10-11,**З** 9 |
| Тема 5. Виды спорта по выбору | *Практическая работа*  *Самостоятельная работа* | **ОК** 1-9, **У** 14 | Практические работы №73-85 | **ОК** 1-9, **У** 14 | Сдача нормативов | **ОК** 1-9, **У** 14 |
| Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. | *Практическая работа*  *Самостоятельная работа* | **ОК** 1-9, **У** 20 **З**11-13 | Практические работы №73-76 | **ОК** 1-9, **У** 20 **З**11-13 | Сдача нормативов | **ОК** 1-9, **У** 20 **З**11-13 |
| Тема 5.2. Дыхательная гимнастика. | *Практическая работа*  *Самостоятельная работа* | **ОК** 1-9, **У** 16-17,**З** 14 | Практические работы №77-79 | **ОК** 1-9, **У** 16-17,**З** 14 | Сдача нормативов | **ОК** 1-9, **У** 16-17,**З** 14 |
| Тема 5.3. Спортивнаяаэробика. | *Практическая работа*  *Самостоятельная работа* | **ОК** 1-9, **У** 20-21 | Практические работы №80-85 | **ОК** 1-9, **У** 20-21 | Сдача нормативов | **ОК** 1-9, **У** 20-21 |
| Внеаудиторная самостоятельная работа | *Самостоятельная работа* | **ОК** 1-9, **У** 20-21 | Самостоятельные работы по темам №1-37 | **ОК** 1-9, **У** 20-21 |  | **ОК** 1-9, **У** 20-21 |
| **Дисциплина в целом** | *Дифференцированный зачет* |  |  |  | *Дифференцированный зачет* | ***ОК 1-9 У 1-22, З 1-14*** |

**3.3.Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины.**

**Типовые задания для оценки умений (У1,У2,У3,У4,У5,У6,У7,У8,У9,У10,У11,У12,У13,У14,У15,У16,У17,У18,У19,У20,У21,У22) и знаний (З1,З2,З3,З4,З5,З6,З7,З8,З9,З10,З11,З12,З13,З14).**

**3.3.1. Задания в форме самостоятельной работы.**

**Тема 1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.**

**Самостоятельная работа №1** Сбор информации о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» **(Реферат)**

**Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

**Самостоятельная работа №2**Современное состояние здоровья молодежи. **(Реферат)**

**Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**Самостоятельная работа № 3**Основные принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.**(Реферат)**

**Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.**

**Самостоятельная работа №4** Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. **(Реферат)**

**Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

№5 Оказание первой медицинской помощи при травмах.**(Реферат)**

**Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.**

**Самостоятельная работа №6** Развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельная работа №7** Бег с ускорением.

**Самостоятельная работа №8** Закрепление бега по прямой с различной скоростью.

**Самостоятельная работа №10** Закрепление  навыков бега.

**Самостоятельная работа №11** Равномерный бег 2000 м.

**Самостоятельная работа №12** Закрепление челночного бега.

**Самостоятельная работа №13** Закрепление техники старта.

**Самостоятельная работа №14** Техника стартового разбега.

**Самостоятельная работа №15** Техника финиширования.

**Тема 2.Лыжная подготовка.**

**Самостоятельная работа №16**Умениеоказыватьпервуюпомощьпритравмахиобморожениях.

**Самостоятельная работа №17** Закрепление бесшажного хода

**Самостоятельная работа №18** Закрепление одновременного одношажного хода.

**Самостоятельная работа №19** Закрепление конькового хода.

**Самостоятельная работа №20** Закрепление попеременного четырехшажного хода

**Самостоятельная работа №21** Закрепление перехода с попеременных ходов на одновременные.

**Тема 3. Гимнастика.**

**Самостоятельная работа №22** Закрепление общеразвивающих упражнений.

**Самостоятельная работа №23** Закрепление упражнений для коррекции нарушений осанки.

**Самостоятельная работа №24** Упражнения на развитие гибкости.

**Самостоятельная работа №2**5 Упражнения на развитие силы.

Тема 4.1 Баскетбол.

**Самостоятельная работа №26** Обучение ловле и передаче баскетбольного мяча.

**Самостоятельная работа №27** Закрепление бросков мяча с различных положений.

**Самостоятельная работа №28** Закрепление овладения мячом.

**Самостоятельная работа №29** Закрепление техники защиты - перехвата.

**Тема 4.2 Волейбол.**

**Самостоятельная работа №30** Закрепление исходных положений, стоек, перемещений.

**Самостоятельная работа №31** Закрепление передач , подач, приема снизу двумя руками.

**Самостоятельная работа №3**2 Закрепление приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.

**Самостоятельная работа №33** Закрепление приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование.

**Тема 4.4. Футбол.**

**Самостоятельная работа №34** Закрепление удара полетящему мячу средней частью подъема ноги.

**Самостоятельная работа №35** Закрепление остановки мяча ногой.

**Самостоятельная работа №36** Закрепление отбора мяча.

**Самостоятельная работа №37** Закрепление обманных движений.

**3.3.2. Выполнение практических работ для освоения знаний и умений.**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | №1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров.  №2 Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров.  №3 Эстафетный бег 4х100, 4х400 м.  №4 Бег по прямой с различной скоростью.  №5 Равномерный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.  №6 Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.  №7 Координационный тест – челночный бег 3х10 м.  №8 Техника старта.  №9 Техника стартового разбега.  №10 Техника финиширования.  №11 Оценка техники старта, стартового разбега, финиширования.  №12 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».  №13 Прыжки в высоту способам «прогнувшись».  №14 Прыжки в высоту способом «перешагивание».  №15 Прыжки в высоту способом «ножницы».  №16 Контроль прыжков с разбега способами: «прогнувшись», «согнув ноги», «перешагивание».  №17 Прыжок в длину с места толчком с двух ног.  №18 Перекидной прыжок.  №19 Оценка техники перекидного прыжка.  №20 Техника метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).  №21 Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши). |
| Тема 2.Лыжная подготовка. | №22 Техника безопасности. Передвижение переменным двухшажным ходом.  №23 Передвижение одновременным бесшажным ходом.  №24 Передвижение одновременным одношажным ходом.  №25 Передвижение коньковым ходом.  №26 Передвижение попеременным четырехшажным ходом.  №27 Переход с попеременных ходов на одновременные.  №28 Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров.  №29 Бег на лыжах на дистанцию 5000 метров. |
| Тема 3. Гимнастика. | №30 Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнений.  №31 Упражнения с гантелями.  №32 Упражнения с мячом, обручем (девушки).  №33 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.  №34 Упражнения для коррекции нарушений осанки.  №35 Упражнения на внимание, висы и упоры.  №36 Упражнений у гимнастической стенки.  №37 Упражнения для коррекции зрения.  №38 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.  №39 Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине.  №40 Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине.  №41 Сгибание и разгибание рук на брусьях.  №42 Поднимание ног в висе до касания перекладины. |
| Тема 4.1 Баскетбол. | №43 Техника безопасности. Ловля и передача мяча.  №44 Ведение, броски мяча в корзину (с места).  №45 Ведение, броски мяча в корзину (в движении, в прыжке).  №46 Приемы овладения мячом,- вырывание и выбивание.  №47 Техника безопасности. Прием техники защиты — перехват.  №48 Техника накрывания.  №49 Тактика нападения.  №50 Тактика защиты. |
| Тема 4.2 Волейбол. | №51 Техника безопасности. Исходное положение, стойки, перемещения.  №52 Техника передачи, подачи.  №53 Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.  №54 Техника безопасности. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.  №55 Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование.  №56 Тактика нападения, тактика защиты. |
| Тема 4.3 Ручной мяч. | №57 Техника безопасности. Передача и ловля мяча в тройках.  №58 Передача и ловля мяча с откосом от площадки.  №59 Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику.  №60 Перехваты мяча.  №61 Техника безопасности. Выбивание или отбор мяча.  №62 Тактика игры. Скрестное перемещение.  №63 Подстраховка защитника, щита.  №64 Нападение. Контратака. |
| Тема 4.4. Футбол. | №65 Техника безопасности. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.  №66 Удары головой на месте и в прыжке.  №67 Остановка мяча ногой.  №68 Техника безопасности. Остановка мяча грудью.  №69 Отбор мяча.  №70 Обманные движения.  №71 Техника игры вратаря.  №72 Тактика нападения, тактика защиты. |
| Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. | №73 Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки с эспандерами.  №74 Круговой метод тренировки амортизаторами из резины.  №75 Круговой метод тренировки гантелями.  №76 Круговой метод тренировки гирей, штангой. |
| Тема 5.2. Дыхательная гимнастика. | №77 Техника безопасности. Дыхательные упражнения йогов.  №78 Методика дыхательной гимнастики Лобановой- Поповой.  №79 Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой, метод Бутейко. |
| Тема 5.3. Спортивная аэробика. | №80 Техника безопасности. Подскоки, амплитудные махи ногами  №81 Упражнения для мышц живота  №82 Отжимание в упоре лежа(четырехкратное исполнение подряд).  №83 Техника безопасности. Кувырки вперед и назад.  №84 Падение в упор лежа.  №85 Перевороты вперед, назад, в сторону. Подъем разгибом с лопаток, шпагаты. |

**3.3.3. ЗАДАНИЕ В ВИДЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Вариант №1**

**Текст задания**

**Выполнить тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

*1. Способность выполнять координационно - сложные двигательные действия называется:*

а. ловкостью

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

*2. Плоскостопие приводит к:*

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

*3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:*

а. трех игроков

б. четырех игроков

в. пяти игроков

*4. При переломе плеча шиной фиксируют:*

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

*5. К спортивным играм относится:*

а. гандбол

б. лапта

в. салочки

*6. Динамическая сила необходима при:*

а. толкании ядра

б. гимнастике

в. беге

*7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:*

а. 5 м

б. 7м

в. 6,25 м

*8. Наиболее опасным для жизни является …… перелом.*

а. открытый

б. закрытый с вывихом

в. закрытый

*9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:*

а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

*10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:*

а. углеводы

б. жиры

в. белки

*11. Страной - родоначальницей Олимпийских игр является:*

а. Древний Египет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

*12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:*

а. стрельба

б. баскетбол

в. бег

*13. Мужчины не принимают участие в:*

а. керлинге

б. художественной гимнастике

в. спортивной гимнастике

*14. Самым опасным кровотечением является:*

а. артериальное

б. венозное

в. капиллярное

*15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:*

а. хоккей с мячом

б. сноуборд

в. керлинг

*16. Нарушение осанки приводит к расстройству:*

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрение

*17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:*

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

*18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:*

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

*19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:*

а. гимнастика

б. керлинг

в. бокс

*20. Энергия для существования организма измеряется в:*

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

**Вариант №2**

**Текст задания**

**Выполнить тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

*1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:*

а. быстротой

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

*2. Нарушение осанки приводит к расстройству:*

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

*3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:*

а. мяч засчитан

б. мяч не засчитан

в. переподача мяча

*4. При переломе голени шину фиксируют на:*

а. голеностопе, коленном суставе

б. бедре, стопе, голени

в. голени

*5. К подвижным играм относятся:*

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

*6. Скоростная выносливость необходима занятиях:*

а. боксом

б. стайерским бегом

в. баскетболом

*7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:*

а. окунуть пострадавшего в холодную воду

б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце

в. поместить пострадавшего в холод

*8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:*

а. Лейк - Плесиде

б. Солт – Лейк - Сити

в. Пекине

*9. В однодневном походе дети 16 - 17 лет должны пройти не более:*

а. 30 км

б. 20км

в. 12 км

*10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:*

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

*11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:*

а. 776 г.до н.э.

б. 876 г..до н.э.

в. 976 г. до н.э.

*12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:*

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

*13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:*

 а. батут

б. конь

в. кольцо

*14. Под физической культурой понимается:*

а. выполнение физических упражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

*15. Кровь возвращается к сердцу по:*

а. артериям

б. капиллярам

в. венам

*16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:*

а. Хуан Антонио Самаранчу

б. Пьеру Де Кубертену

в. Зевсу

*17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:*

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

*18. Длина круговой беговой дорожки составляет:*

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

*19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:*

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

*20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:*

а. 243 см

б. 220 см

в. 263 см

**Вариант №3**

**Текст задания**

**Выполнить тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

*1. Под физической культурой понимается:*

а. выполнение физических упражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

*2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:*

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

*3. Олимпийский флаг имеет……. Цвет.*

а. красный

б. синий

в. белый

*4. Следует прекратить прием пищи за …….. до тренировки.*

а. за 4 часа

б. за 30 мин

в. за 2 часа

*5. Размер баскетбольной площадки составляет:*

а. 20 х 12 м

б. 28 х 15 м

в. 26 х 14 м

*6. Длина круговой беговой дорожки составляет:*

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

*7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:*

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

*8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:*

а. 243 м

б. 220 м

в. 263 м

*9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в …. году.*

а. 1960 г

б. 1980 г

в. 1970 г

*10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала …….. золотых медалей.*

а. 22

б. 5

в. 30

*11. В баскетболе играют ….. периодов и …. минут.*

а. 2х15 мин

б. 4х10 мин

в. 3х30 мин

*12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:*

а. 3-5 дней

б. 5-7 дней

в. 15-20 дней

*13. Прием анаболитических препаратов …… естественное развитие организма.*

а. нарушает

б. стимулирует

в. ускоряет

*14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:*

а. затылком, ягодицами, пятками

б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

*15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:*

а. двойной длине стадиона

б. 200 м

в. одной стадии

*16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:*

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамкой работоспособности занимающихся

*17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:*

а. беге на 100 м

б. беге на 1000 м

в. в хоккее

*18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:*

а. красный, синий, желтый, зеленый, черный

б. зеленый, черный, красный, синий, желтый

в. синий, черный, красный, желтый, зеленый

*19. Вес баскетбольного мяча составляет:*

а. 500 - 600 г

б. 100 - 200 г

в. 900 - 950 г

*20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:*

а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается

в. игрок удаляется

**Вариант №4**

**Текст задания**

**Выполнить тестовое задание**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

*1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:*

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

*2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:*

а. сколиозу

б. головной боли

в. плоскостопию

*3. При переломе предплечья фиксируется:*

а. локтевой, лучезапястный сустав

б. плечевой, локтевой сустав

в. лучезапястный, плечевой сустав

*4. Быстрота необходима при:*

а. рывке штанги

б. спринтерском беге

в. гимнастике

*5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:*

а. наложить шину

б. наложить шину и повязку

в. наложить повязку

*6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:*

а. спринтерский бег

б. стайерский бег

в. плавание

*7. В спортивной гимнастике применяется:*

а. булава

б. скакалка

в. кольцо

*8.ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:*

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

*9. Темный цвет крови бывает при …… кровотечении.*

а. артериальном

б. венозном

в. капиллярном

*10. Плоскостопие приводит к:*

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

*11. При переломе плеча шиной фиксируют:*

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

*12. Динамическая сила необходима при:*

а. беге

б. толкании ядра

в. гимнастике

*13. Наиболее опасным для жизни переломом является……перелом.*

а. закрытый

б. открытый

в. закрытый с вывихом

*14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:*

а. белки

б. жиры

в. углеводы

*15. Мужчины не принимают участие в:*

а. спортивной гимнастике

б. керлинге

в. художественной гимнастике

*16. Нарушение осанки приводит к расстройству:*

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

*17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:*

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

*18. Скоростная выносливость необходима в:*

а. боксе

б. стайерском беге

в. баскетболе

*19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:*

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

*20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:*

а. батут

б. конь

в. Перекладина

**Ответы на тестовое задание:**

**Вариант №1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **а** | **а** | **в** | **б** | **в** | **в** | **в** | **а** | **б** | **в** |
| **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| **в** | **б** | **б** | **а** | **а** | **в** | **б** | **в** | **а** | **б** |

**Вариант №2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **в** | **а** | **а** | **б** | **б** | **б** | **б** |  | **в** | **б** |
| **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| **в** | **б** | **б** | **б** | **в** | **б** | **а** | **а** | **б** | **а** |

**Вариант №3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **б** | **а** | **в** | **в** | **б** | **а** | **б** | **а** | **б** | **а** |
| **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| **б** | **б** | **а** | **в** | **в** | **в** | **а** | **в** | **а** | **б** |

**Вариант №4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **б** | **в** | **а** | **б** | **а** | **а** | **в** | **а** | **б** | **б** |
| **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| **б** | **б** | **б** | **а** | **в** | **а** | **в** | **б** | **б** | **б** |

**Критерии оценок:**

«5» - 80-100 %

«4» - 70-75 %

«3» - 50-65 %

«2» - меньше 50 %

**3.3.4. ЗАДАНИЕ В ВИДЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА.**

**Оценка уровня для дифференцированного зачетапо учебной дисциплине физическая культура.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег  30 м, с | 16  17 | 4,4 и  выше  4,3 | 5,1–4,8  5,0–4,7 | 5,2 и ниже  5,2 | 4,8 и  выше  4,8 | 5,9–5,3  5,9–5,3 | 6,1 и ниже  6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  310 м, с | 16  17 | 7,3 и  выше  7,2 | 8,0–7,7  7,9–7,5 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,4 и  выше  8,4 | 9,3–8,7  9,3–8,7 | 9,7 и ниже  9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 230 и  выше  240 | 195–210  205–220 | 180 и ниже  190 | 210 и  выше  210 | 170–190  170–190 | 160 и ниже  160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный  бег, м | 16  17 | 1500 и выше  1500 | 1300–1400  1300–1400 | 1100  и ниже  1100 | 1300 и выше  1300 | 1050–1200  1050–1200 | 900 и ниже  900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 15 и  выше  15 | 9–12  9–12 | 5 и  ниже  5 | 20 и  выше  20 | 12–14  12–14 | 7 и ниже  7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16  17 | 11 и  выше  12 | 8–9  9–10 | 4 и  ниже  4 | 18 и выше  18 | 13–15  13–15 | 6 и ниже  6 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| **1** | Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| **2** | Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| **3** | Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| **4** | Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| **5** | Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| **6** | Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| **7** | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| **8** | Координационный тест — челночный бег 3 и 10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| **9** | Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| **10** | Гимнастический комплекс упражнений:  – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики(из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| **1** | Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| **2** | Бег на лыжах 3км (мин, с) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| **3** | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| **4** | Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| **5** | Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| **6** | Координационный тест — челночный бег 310 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| **7** | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| **8** | Гимнастический комплекс упражнений:  – утренней гимнастики – производственной гимнастики  – релаксационной гимнастики(из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

**Лист согласования**

**Дополнения и изменения к комплекту КОС на учебный год**

Дополнения и изменения к комплекту КОСна \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год по дисциплине \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В комплект КОС внесены следующие изменения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании МК

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

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

Председатель МК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/