

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежский государственный технический университет»

Утверждено
В составе образовательной программы
Учебно-методическим советом ВГТУ
28.04.2022 г протокол № 2

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 15.02.08 Технология машиностроения

Квалификация выпускника: техник

Нормативный срок обучения: 3 года 10 месяцев на базе среднего общего образования

Форма обучения: Очная

Год начала подготовки: 2022

Программа обсуждена и актуализирована на заседании методического совета
СПК

18.02.2022 года Протокол № 6

Председатель методического совета СПК  Сергеева С. И.

Программа одобрена на заседании педагогического совета СПК

25.02.2022 года Протокол № 6

Председатель педагогического совета СПК  Дегтев Д. Н.

2022

Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура» разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

15.02.08 Технология машиностроения

Утвержденным приказом Минобрнауки России от 18.04.2014 г. №350

Организация-разработчик: ВГТУ

Разработчики:

Полухина Ирина Васильевна

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Котов Евгений Владимирович

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

<u>1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ</u>	4
<u>2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</u>	9
<u>3. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</u>	22
<u>4 ОСОБЕННОСТИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</u>	26
<u>Приложение</u>	29

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ

1.1. Оценочные средства предназначены для оценки результатов освоения дисциплины «Физическая культура».

Формой промежуточной аттестации по дисциплине являются: зачет, дифференцированный зачет с выставлением отметки по системе «зачтено», «не зачтено»; «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценочные материалы разработаны на основании:

- основной профессиональной образовательной программы по специальности 15.02.08 Технология машиностроения;
- рабочей программы дисциплины «Физическая культура».

1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Результатом освоения дисциплины являются знания и умения, а также общие и профессиональные компетенции:

Знания:

З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Умения:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **иметь практический опыт:**

П1 - использования информационно-коммуникативных технологий при выполнении профессиональных задач.

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются компетенции:

Общие компетенции:

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 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ПК 1.4	Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей
ПК 1.5	Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей
ПК 2.2	Участвовать в руководстве работой структурного подразделения

1.3. Показатели и критерии оценивания результатов освоения дисциплины

Приобретенный практический опыт, знания, умения	ПК, ОК	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки	Наименование раздела, темы, подтемы	Наименование оценочных средств	
					Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знания: З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	ОК.2 ОК.3 ОК.4 ОК.6 ОК.8 ПК1.4 ПК1.5 ПК2.2	Знать цели и задачи, сущности физической культуры, основных законов Российской Федерации о физической культуре, основных понятий «физическая культура» и «спорт», физическое развитие, физическое воспитание, физические упражнения,	Правильность, полнота выполнения заданий, соответствие времени, отведенного на выполнение задания, применение на практике имеющегося опыта занятий социально-прикладными упражнениями и базовыми видами спорта	Раздел 1. Введение Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Раздел 2. Практический. Тема 2.1 Легкая атлетика Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Тема 2.3 Спортивные игры. Тема 2.4. Лыжная подготовка.	Устный опрос (УО) <i>Оценочное средство 1.1</i> Выполнение рефератов (ВР) <i>Оценочное средство 1.3</i>	Зачет (3)

		понимание что представляет из себя здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой человека.				
Умения: У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК.2 ОК.3 ОК.4 ОК.6 ОК.8 ПК1.4 ПК1.5 ПК2.2	Уметь осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	Самостоятельное выполнение комплексов упражнений для общей разминки, утренней гимнастики. Технически правильное выполнение основных технических элементов изучаемых видов спорта. Выполнение комплексов упражнений ОФП и ППФП согласно	Раздел 1. Введение Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Раздел 2. Практический. Тема 2.1 Легкая атлетика Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Тема 2.3 Спортивные игры. Тема 2.4. Лыжная подготовка.	Устный опрос (УО) <i>Оценочное средство 1.1</i> Выполнение контрольных упражнений (ВКУ) <i>Оценочное средство 1.2</i> Выполнение рефератов (ВР) <i>Оценочное средство 1.3</i>	Зачет (3)

			специфике профессии.			
Практический опыт: П1 - использования информационно-коммуникативных технологий при выполнении профессиональных задач	ОК.2 ОК.3 ОК.4 ОК.6 ОК.8 ПК1.4 ПК1.5 ПК2.2	Демонстрирует проявление практического опыта при выполнении комплексов упражнений для общей разминки, утренней гимнастики, практических заданий. Демонстрирует способность использования информационно-коммуникативных технологий при выполнении профессиональных задач	Правильность, полнота выполнения заданий, соответствие времени, отведенного на выполнение задания, выполнение комплексов упражнений ОФП И ППФП согласно специфике профессии.	Раздел 1. Введение Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Раздел 2. Практический. Тема 2.1 Легкая атлетика Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Тема 2.3 Спортивные игры. Тема 2.4. Лыжная подготовка.	Выполнение контрольных упражнений (ВКУ) <i>Оценочное средство 1.2</i> Выполнение рефератов (ВР) <i>Оценочное средство 1.3</i>	Зачет (3)

1.4. Условия проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме:

№ 3 семестр – зачета

№ 4 семестр – зачета

№ 5 семестр – зачета

№ 6 семестр – зачета

№ 7 семестр – зачета

№ 8 семестр - зачета

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортзала, аудитория 112/4; стрелкового тира, аудитория 04/4/0; спортивного комплекса/ зала штанги и тренажеров, аудитория 5004СК, и спортивного комплекса/ зала настольного тенниса, аудитория 5114СК.

Оборудование спортзала, аудитория 112/4

- ворота гандбольные;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастические маты;
- коврик гимнастический;
- коврик туристический;
- манометр для мячей;
- мяч гандбольный,
- мяч теннисный;
- мяч футбольный;
- мячи для фитнеса;
- обруч стальной цветной;
- палка гимнастическая;
- свисток, секундомер;
- сетка для гандбола;
- стенка гимнастическая «шведская»;
- стойка для приседаний;
- сумка для мячей;
- табло перекидное;
- турник настенный

Оборудование стрелкового тира, аудитория 04/4/0:

- Пневматическая винтовка МР512 – 4 шт.

Оборудование спортивного комплекса/ зала штанги и тренажеров, аудитория 5004СК:

- Гантель неразборная 10 кг;
- Гантель неразборная 12 кг;
- Гантель профессиональная 10 кг;
- Гантель профессиональная 12 кг;
- Гантель профессиональная 15 кг;
- Гиря 24 кг (2 шт.);
- Динамометр;
- Пояс штангиста;
- Тренажер АВ;
- Турник настенный;
- Штанга;
- Штанга рекордная (4 шт.);
- Штанга тренировочная;
- Футболка д/армрестлинг;
- Футболка д/гиревого спорта;
- Беговая дорожка профессиональная (2 шт.);
- Беговая дорожка профессиональная Aerofit Professional 8700TM (2 шт.);
- Бицепс машина;
- Велотренажер вертикальный профессиональный;
- Велотренажер профессиональный горизонтальный AEROFIT;
- Велотренажер профессиональный горизонтальный Aerofit Pro 9500R 7";
- Весы электрические медицинские;
- Гантель неразборная 28кг (2 шт.);
- Гантель неразборная 15кг. (2 шт.);
- Гантель неразборная 20кг (2 шт.);
- Гантель неразборная 24кг (2 шт.);
- Гантель неразборная 32кг (2 шт.);
- Гантель профессиональная 18,0 кг (2 шт.);
- Гантель профессиональная 20,0 кг (2 шт.);
- Гантель профессиональная 24,0 кг (2 шт.);
- Гантель профессиональная 26,0 кг (2 шт.);
- Гантель профессиональная 28 кг (2 шт.);
- Гантель профессиональная 30,0 кг (2 шт.);
- Гантель профессиональная 32 кг (2 шт.);
- Гантель профессиональная 35 кг MB FdbEM-B35 (2 шт.);
- Гантель профессиональная 38 кг MB FdbEM-B38 (2 шт.);
- Гантель профессиональная 40 кг MB FdbEM-B40 (2 шт.);
- Гантель профессиональная 42 кг MB FdbEM-B42 (2 шт.);
- Гантель профессиональная 45 кг MB FdbEM-B45 (2 шт.);

- Гантель профессиональная разборная d=50мм 63 кг (2 шт.);
- Гриф;
- Силовой тренажер;
- Скамейка для жима горизонтальная;
- Скамейка для жима горизонтальная МВ;
- Скамейка для прессы регулируемая;
- Скамейка регулировочная;
- Скамейка универсальная;
- Скамейка универсальная МВ;
- Скамья-стойка для жима под углом вниз;
- Спортивная гиря 16 кг (2 шт.);
- Спортивная гиря 18 кг (2 шт.);
- Спортивная гиря 20 кг (2 шт.);
- Спортивная гиря 22 кг (2 шт.);
- Спортивная гиря 24 кг (2 шт.);
- Спортивная гиря 26 кг (2 шт.);
- Спортивная гиря 28 кг (2 шт.);
- Спортивная гиря 30 кг (2 шт.);
- Спортивная гиря 32 кг (2 шт.);
- Станок для разгибания спины;
- Стойка для приседаний;
- Стойка для хранения гантелей фитнес в комплекте с хромированными гантелями;
- Стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций) МВ 1,15;
- Стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций) МВ 1,15;
- Стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций) МВ 1,15;
- Стойка для хранения дисков на 50 мм;
- Стойка для хранения дисков на 50 мм "елочка";
- Стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций);
- Стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций);
- Стойка для хранения профессиональных гантелей;
- Стойка комбинированная (Комбиниров. станок);
- Стойка под гантели;
- Стойка под гантели МВ 1,18;
- Стойка под диски;
- Стол для армспорта с подставкой;
- Стол для армспорта с подставкой;
- Тренажер - голень сидя (свободные веса) МВ 4.10;
- Тренажер - грудь - машина (Баттерфляй) БТ-105;
- Тренажер - для мышц бедра - разгибатель БТ-107;
- Тренажер - для мышц бедра - сгибатель БТ-108;
- Тренажер - Перекрестная тяга (Кроссвер);
- Тренажер - Силовая рама;
- Тренажер - скамейка для прессы регулируемая БТ-311;

- Тренажер - Скамья - стойка для жима штанги сидя;
- Тренажер - Скамья -стойка для жима под углом вверх;
- Тренажер - станок для разгибания спины (гиперэкстензия угловая) БТ-313;
- Тренажер - стойка под штанги настенная для 5-ти комплектов БТ-407;
- Тренажер - торс - машина скручивание (грузоблок) МВ 3,34;
- Тренажер гребной профессиональный;
- Тренажер д/армреслинга;
- Тренажер для приводящих и отводящих мышц бедра БТ-109;
- Тренажер кистевой (грузоблок);
- Тренажер профессиональный эллиптический;
- Тренажер Степ-платформа (2 шт.);
- Тренажер эллиптический профессиональный AEROFIT;
- Турник-брусья с разгрузением (грузоблок);
- Штанга "олимпийская" МВ-Barbell;
- Штанга "Олимпийская" в комплекте;
- Штанга "Олимпийская" ф50 мм;
- Штанга для пауэрлифтинга ф50 мм;
- Станция 3-х позиционная в к-те с ручками

Оборудование спортивного комплекса, аудитория 5114СК, зала настольного тенниса:

- Сетка для настольного тенниса (10 шт.);
- Скамейка;
- Теннисный стол (4 шт.)

2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Текущий контроль проводится на практических занятиях и включает в себя оценку знаний и умений, компетенций обучающихся.

Формы проведения текущего контроля:

Устный опрос (УО)

Выполнение рефератов (ВР)

Выполнение контрольных упражнений (ВКУ)

Оценочное средство 1.1
для проведения текущего контроля в форме опроса

Курс по изучаемой дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура состоит из трех разделов. По результатам изучения проводится устный опрос обучающихся. Вопросы для устного опроса используются в дальнейшем при формировании базы вопросов для дифференцированного зачета, который проводится в форме собеседования (устной беседы преподавателя с обучающимся).

II курс

1. Что такое здоровье?
2. Что понимается под здоровым образом жизни?
3. Закаливание. Суть, правила, средства.
4. Курение. Его роль в развитии онкологических и респираторных заболеваний.
5. Алкоголь. Его роль в деградации личности.
6. Влияние избыточного веса на развитие сердечно-сосудистых заболеваний.
7. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний.
8. Средства поддержания нормального веса.
9. Факторы здорового образа жизни.
10. Перечислить основные физические двигательные качества.
11. Задачи развития координационных способностей.
12. Средства воспитания силы.
13. Средства воспитания скоростных способностей
14. Средства воспитания выносливости.
15. Средства воспитания гибкости.
16. Средства воспитания ловкости.
17. Методы воспитания силовых способностей.
18. Методы воспитания скоростных способностей.
19. Методы воспитания общей выносливости.

20. Методы развития гибкости.
21. Методы развития ловкости.
22. Методика воспитания силовых способностей.
23. Методика воспитания скоростных способностей.
24. Методика воспитания выносливости.
25. Методика развития гибкости.
26. Характеристика индивидуального физического развития и физической подготовленности, содержание индивидуальных занятий для развития основных физических качеств.
27. Характеристика индивидуальных способов контроля за уровнем физической подготовленности.
28. Строение организма.
29. Физическая культура – средство профилактики отрицательного воздействия стресса.
30. Средства и методы управления своим эмоциональным состоянием.

III курс

1. Понятие «физическая подготовка», «спортивная подготовка».
2. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.
3. Цель физической подготовки.
4. Цель и задачи спортивной подготовки.
5. Принципы спортивной подготовки.
6. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам.
7. Формы организации спортивной подготовки.
8. Планирование и построение спортивной подготовки.
9. Что вы знаете о спортивной классификации, о спортивных разрядах и званиях?
10. Что вы знаете об истории Олимпийских игр?

11. Когда прошли первые игры современности?
12. Назовите виды спорта, развивающие качества выносливости, силы и быстроты.
13. Когда, где и какие (по счету) Олимпийские игры были в нашей стране?
14. Назовите первого олимпийского чемпиона Воронежского края.
15. Что лежит в основе выбора вида спорта?
16. Права и обязанности игроков.
17. Основные правила игры:
 - баскетбол,
 - волейбол,
 - футбол,
 - гандбол,
 - настольный теннис.
22. Правила соревнований по легкой атлетике.
23. Терминология.
24. Судейство по упрощенным правилам.
25. Структура учебно-тренировочного занятия.
26. Какие упражнения относятся к специальным.
27. Методические указания по выполнению упражнений.
28. Методика проведения разминки.
29. Применение упражнений в зависимости от целей и задач основной части занятия.
30. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений определенной направленности.
31. Какие физические качества у вас развиты недостаточно?
32. Порядок ведения дневника самоконтроля.
33. Общая методика по развитию физических качеств.

34. Задачи утренней гигиенической гимнастики.
35. Методика построения занятия по развитию общей выносливости.

IV курс

1. Что такое профессионально-прикладная подготовка?
2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Назовите средства профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Какие виды спорта и физических упражнений способствуют развитию качеств в вашей профессии?
5. Какие физические упражнения и элементы видов спорта вы применили бы для профессионально-прикладной подготовки студентов вашего учебного заведения? Выделите из них те, которые наилучшим образом подходят для организации активного отдыха.
6. Общественная гигиена. Гигиенические требования к местам занятий физкультурой и спортом. Одежда и обувь занимающихся.
7. Средства личной гигиены.
8. Как классифицируются травмы, и при каких обстоятельствах физкультурно-спортивной деятельности они появляются?
9. Каковы причины возникновения травм?
10. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.
11. Влияние стресса на организм человека.
12. Профилактика травматизма.
13. Методические правила предупреждения травм.
14. Методика закаливания.
15. Каковы механизмы лечебного воздействия физических упражнений на организм человека?

- 16.Производственная гимнастика, как форма занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.
- 17.Цель проведения производственной гимнастики.
- 18.Средства, используемые для проведения производственной гимнастики.
- 19.Методика составления комплексов вводной гимнастики и физкультурной паузы.
- 20.Составить комплекс производственной гимнастики.
- 21.Значение спорта в ППФП.
- 22..Что дают в прикладном отношении виды спорта типа спортивной гимнастики, прыжков воду?
- 23.Индивидуальные самостоятельные занятия – перспективная форма организации ППФП будущих специалистов.
- 24.Применение массажа для сохранения работоспособности.
- 25.Какие медико-биологические средства восстановления вы знаете? В чем польза гидропроцедур?
- 26.Какую роль играют восстановительные процессы после какой-либо деятельности человека?
- 27.Виды массажа.
- 28.Формы массажа и самомассажа.
- 29.Профилактика глазных заболеваний.
- 30.Специальные упражнения для глаз.

Критерии оценивания

«отлично»: ответ полный и правильный на основании изученного материала, в ответе правильно и по назначению используются термины и определения, материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком, ответ самостоятельный.

«хорошо»: ответ полный и правильный на основании изученного материала, материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя, недостаточное владение терминами и определениями

«удовлетворительно»: ответ полный, но при этом допущена существенная ошибка, или неполный, несвязный.

«неудовлетворительно»: при ответе обнаружено непонимание обучающимся основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые обучающийся не смог исправить при наводящих вопросах преподавателя.

Оценочное средство 1.2 для проведения текущего контроля по результатам практических занятий

Текущий педагогический контроль проводится в рамках государственной программы по физическому воспитанию. Он включает набор тестов и контрольных упражнений для оценки эффективности прохождения учебного материала.

Для обучающихся основной и подготовительной медицинской группы.

Структура дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура помимо изучаемых тем включает контрольные упражнения, обязательные к выполнению. Каждое практическое упражнение выполняется обучающимся в соответствии с методическими указаниями. Порядок выполнения контрольных упражнений, необходимые источники информации, список используемой литературы указаны в данных методических указаниях.

В течение семестра после подготовительных занятий по видам контрольных упражнений обучающиеся выполняют испытания. Преподаватель исправляет, дополняет и помогает обучающимся выйти на нужный результат.

Система мониторинга имеет четко заданный для всех типов и видов образовательных учреждений набор тестовых упражнений, состоящий из 4-х упражнений (экспресс-тесты). Для этого организуется тестирование на входе - начало учебного года, на выходе - в конце учебного года. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся проводится по приросту к исходным показателям.

Контрольные упражнения по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся основной медицинской группы здоровья и оценка уровня физических способностей обучающихся

2 курса

Наименование раздела	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
1 Л/атлетика						
Бег 100м.	15.0	14.3	14.0	19.0	18.0	16.5
Бег 500 м.	-	-	-	2.10	2.00	1.50
Бег 1000м.	4.00	3.40	3.20	-	-	-
Бег 400 м.	зачет 1.25			зачет 1.40		
Бег 2 км.	-	-	-	зачет 12.00		
Бег 3 км.	зачет 14.30			-	-	-
Подтягивание	6	10	12	-	-	-

Подтягивание в висе лежа				10	14	18
Поднимание туловища	38	43	47	33	42	55
Сгибание рук в упоре лежа	20	30	40	8	12	14
Челночный бег 3х10м	8,0	7,6	7,3	9.5	9.0	8.5
Сгибание разгибание рук на брусьях	4	6	10	-	-	-
Наклон вперед, стоя на скамейке, см	0	6	10	0	8	15

3 курса

Наименовани е раздела	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
1 Л/атлетика Бег 100м.	Зачет 13.0			Зачет 16.0		
Бег 400 м.	1.10	1.08	1.04	1.40	1.32	1.25
Бег 2 км.	-	-	-	11 .3 0	11.00	10.30
Бег 3 км.	14.00	13.00	12.00	-	-	-
Подтягивание	8	12	14	-	-	-
Подтягивание в висе лежа				10	14	18
Поднимание туловища	40	45	50	35	45	55
Челночный бег 3х10м	7,9	7,5	7,2	9,3	8,7	8,4
Сгибание разгибание рук на брусьях	6	8	12	-	-	-

Наклон вперед, стоя на скамейке, см	0	6	10	0	8	15
Рывок гири 16кг	10	20	30	-	-	-

4 курса (юноши)

Вид упражнений	Оценка		
	5	4	3
Легкая атлетика			
Бег 100 м (сек.)	13.5	14.0	14.5
Бег 1000 м (сек.).	3.20	3.30	3.40
Бег 3000 м(сек.)	12.30	13.30	14.30
Прыжки в длину с разбега (м)	4.80	4.60	4.40
Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Подтягивание (раз)	13	11	9
Приседания (раз/мин)	80	70	60
Отжимания от пола (раз)	50	40	30
Прыжок в длину с места (см)	240	230	215
Метание гранаты 700 г (м)	37	35	33
Рывок гири (кол-во раз)	40	30	20
Наклон на скамье (см)	+13	+8	+6
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	50	40	30
Переворот в упор силой на перекладине (раз)	5	4	3
Баскетбол			
Броски мяча по кольцу (10 бросков)	7	5	3
Передача мяча на скорость (20 сек)	35	30	25
Ведение «2 шага» бросок по кольцу	по техническому исполнению		
Волейбол			
Любая подача в правую и левую часть площадки (из 5 раз)	5	3	1
Передача сверху в кругу (раз)	15	10	8
Передача снизу в кругу (раз)	15	10	8
Лыжи			

Бег на лыжах 5 км (мин)	25.30	26.30	27.30
-------------------------	-------	-------	-------

4 курс (девушки)

Вид упражнений	Оценка		
	5	4	3
Легкая атлетика			
Бег 100 м (сек)	16.5	17.0	17.5
Бег 500 м (сек)	1.55	2.05	2.10
Бег на 2 км	10.30	11.15	11.35
Прыжки длину с разбега (м)	3.70	3.50	3.30
Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Отжимания	16	13	10
Прыжок в длину с места	190	175	160
Метание гранаты 500 г (м)	21	17	14
Подтягивание из виса лежа	20	15	10
Наклон на скамье (см)	+16	+12	+8
Поднимание туловища из положения лежа	40	30	20
Баскетбол			
Броски мяча по кольцу (5 бросков)	3	2	1
Ведение «2 шага» бросок по кольцу	по техническому исполнению		
Волейбол			
Любая подача в правую и левую часть площадки (из 3 раз)	3	2	1
Передача сверху в кругу (раз)	13	10	7
Передача снизу в кругу (раз)	13	10	7
Лыжи			
Бег на лыжах 3 км (мин)	20.00	22.00	24.00

Оценочное средство 1.3

для проведения текущего контроля по результатам самостоятельной работы

(для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп):

Аудиторный контроль:

- Выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев.
- Развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости и силовой подготовки.
- Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой.
- Участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта.
- Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.
- Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий ритмической гимнастикой и аэробикой.
- Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.
- Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями с военно-прикладной направленностью.
- Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.

Внеаудиторный контроль:

- Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
- Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.
- Ведение дневника самоконтроля.
- Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.

- Посещение спортивных секций.
- Применение закаливания и самомассажа.

Для обучающихся специальной медицинской группы:

- оздоровительная ходьба и бег,
- упражнения на осанку,
- коррекция зрения,
- дыхательная гимнастика,
- выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений,
- применение закаливания и самомассажа,
- ЛФК при различных заболеваниях,
- выполнение комплексов оздоровительной и адаптивной гимнастики.

Темы реферативных работ

II курс

1. Основы здорового образа жизни.
2. Рациональное питание при занятиях физической культурой.
3. Средства поддержания нормального веса, влияние избыточного веса на состояние здоровья.
4. Влияние курения на организм человека, его роль в развитии заболеваний.
5. Алкоголизм, роль в деградации личности.
6. Наркомания, роль в деградации личности.
7. Токсикомания, роль деградации личности.
8. СПИД - чума 20 века.
9. Физическая культура и здоровый образ жизни.

10. Закаливание. Значение, средства, методики.
11. Методика и средства физической культуры для развития силы.
12. Методика и средства физической культуры для развития выносливости.
13. Методика и средства для развития гибкости.
14. Методика и средства физической культуры для развития ловкости.
15. Методика и средства физической культуры для развития быстроты.
16. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.
17. Методика оценки и коррекция телосложения.
18. Методика регулирования психо-эмоционального состояния.
19. Личная гигиена физкультурника.
20. Технические приемы игры в баскетбол.
21. Технические приемы игры в гандбол.
22. Технические приемы игры в футбол.
23. Технические приемы игры в волейбол.
24. Атлетическая гимнастика.
25. Развитие туризма и его оздоровительное значение.

III курс

1. Цель, задачи и формы организации врачебного контроля.
2. Терминология в баскетболе, судейство.
3. Терминология в волейболе, судейство.
4. Терминология в футболе, судейство.
5. Терминология в гандболе, судейство.
6. Терминология гимнастических упражнений.
7. Значение упражнений гигиенической гимнастики, комплекс.
8. Спортивная тренировка, ее цели, задачи и принципы.
9. Формы организации спортивной тренировки.
10. Плавание и построение спортивной тренировки.

11. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом.
12. Принципы и профилактика спортивного травматизма.
13. Основы лечебной физкультуры.
14. Методы организации самостоятельных занятий.
15. Спорт в физическом воспитании студентов.
16. Индивидуальный подход к выбору вида спорта для регулярных самостоятельных занятий.
17. Характеристика видов спорта, развивающих выносливость.
18. Характеристика видов спорта, развивающих силовые качества.
19. Характеристика видов спорта, развивающих скоростно-силовые качества.
20. Методы проведения разминки в учебно-тренировочном занятии.
21. Методы составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленностью.
22. Физическая культура в первобытном обществе.
23. Развитие Олимпийского движения в послевоенные годы.
24. Игры 22 Олимпиады в Москве- новый этап в Олимпийском движении.
25. Современное олимпийское движение.

IV курс

1. Организация самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями.
2. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой.
3. Организация самостоятельных занятий лыжными гонками.
4. Организация самостоятельных занятий плаванием.
5. Организация самостоятельных занятий баскетболом.
6. Организация самостоятельных занятий волейболом.
7. Организация самостоятельных занятий гандболом.

8. Организация самостоятельных занятий футболом.
9. Организация самостоятельных занятий настольным теннисом.
10. Организация самостоятельных занятий атлетической гимнастики.
11. Организация самостоятельных занятий физической подготовки.
12. Формы организации ППФП студентов и работающих.
13. Характеристика условий труда специалистов, требования к их физической подготовленности.
14. Методические правила предупреждения травм.
15. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.
16. Профилактические, реабилитирующие и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
17. Методы проведения производственной гимнастики в заданных условиях.
18. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
19. Спортивный массаж. Самомассаж: виды, основные приемы и методики.
20. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
21. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
22. Лечебная физическая культура при заболеваниях пищеварительной системы.
23. Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы.
24. Лечебная физическая культура при заболеваниях эндокринной системы.
25. Лечебная физическая культура при травмах.

Критерии оценки по выполнению рефератов:

Объем реферата должен составлять 20-25 страниц, объем введения 2-3 страницы, где обосновывается актуальность темы, определяются вопросы, которые будут освещены в работе. В основной части реферата в соответствии

с планом рассматриваются поставленные вопросы, в заключительной части (объем 2 страницы) подводятся итоги и формулируются выводы по выполненной работе. Реферат должен включать в себя титульный лист (с указанием учебного заведения, где выполнена работа, дисциплины, автора, полного названия реферата, преподавателя, места и года написания), план работы, текст, список используемой литературы.

В реферате следует применять научные термины, определения, обозначения, установленные стандартами, а при их отсутствии – общепринятые в специальной учебной литературе.

В тексте обязательно ссылки на используемую литературу, особенно при употреблении цитат. Язык, которым написан реферат, должен отвечать правилам литературной русской речи, но следует избегать излишней эмоциональности, не допускается применение оборотов разговорной речи, сленгов и т.д.

Зачет – объем работы соответствует выше заявленному, тема раскрыта полностью, использована дополнительная литература, содержание работы соответствует тематике, плану и предъявляемым требованиям.

Незачет – тема не раскрыта, оформление не соответствует вышеперечисленным требованиям, содержание текста расходится с темой и планом работы.

3. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Зачет.

Форма контроля в соответствии с учебным планом по результатам изучения курса в каждом семестре определена в виде зачета.

Обучающиеся основной и подготовительной медицинской группы допускаются к зачету, посетившие все практические занятия и выполнившие контрольные упражнения на положительную оценку.

Обучающиеся специальной медицинской группы допускаются к зачету, посетившие практические занятия с соответствующими их состоянию здоровья, двигательными ограничениями и выполнившие реферативные работы по заданной тематике.

Критерии оценивания:

Зачёт: выполнение контрольных упражнений на положительную оценку при систематическом посещении практических занятий и устный ответ на теоретические вопросы.

Незачёт: не посетившие практические занятия по дисциплине, невыполнение контрольных упражнений и отсутствие верного ответа по теоретическим вопросам.

4. ОСОБЕННОСТИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Министерства здравоохранения Российской Федерации.

В курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Обучающиеся с нарушенным слухом нуждаются в большей степени в использовании разнообразного наглядного материала в процессе обучения. Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций, другим наглядным материалом. Звуковую информацию нужно дублировать зрительной, для лучшего усвоения необходимо каждый раз писать на доске используемые термины. Предъявляемая видеоинформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Слабовидящим следует предоставить возможность использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры во время занятий. При лекционной форме занятий обучающемуся с плохим зрением следует разрешить пользоваться диктофоном. Все записанное на доске должно быть озвучено. Медиаматериалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с

ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата); устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Разработчик:

ФГБОУ ВО «ВГТУ», СПК
Преподаватель высшей категории

 Е.В. Котов

Руководитель образовательной программы:

ФГБОУ ВО «ВГТУ», СПК
Преподаватель

 Н.В. Аленькова

Эксперт:

ФГБОУ ВО «ВГТУ»
Заведующий кафедрой физического
воспитания и спорта, доцент,
доктор медицинских наук

 Е.В. Литвинов

