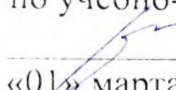


**Автономная некоммерческая организация
профессионального образования
«ПЕРМСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(АНО ПО «ПГТК»)**

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-методической работе
 О.В. Бушуева
«01» марта 2019 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для специальности
09.02.03 Программирование в компьютерных системах
(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника
Техник-программист
(базовая подготовка)

Форма обучения
Очная

Пермь, 2019 г.

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.07.2014 г., № 804).

Автор-составитель: Московченко А.Е., ст. преподаватель

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол № 3 от «16» января 2019г.

Рекомендован к утверждению педагогическим советом АНО ПО «ПГТК» (протокол от «21» февраля 2020 г. № 3).

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.....	5
3. Оценка освоения учебной дисциплины.....	7
4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине.....	18

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура».

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

ФОС разработаны на основании положений:

- программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах;
- рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура».

1.2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

З2 - основы здорового образа жизни.

уметь:

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

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:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
знать: 31 - о роли физической культуры в в общекультурном, профессиональном и и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни.	- устный опрос; - тестирование; - подготовка рефератов и докладов;
уметь: У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- выполнение контрольных нормативов; - участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Результаты (сформированные общие компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Самостоятельные занятия физической культурой, самоконтроль в процессе занятий.	Устный опрос Тестирование уровня физической подготовленности Подготовка рефератов и докладов
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Устный опрос Тестирование уровня физической подготовленности Подготовка рефератов и докладов

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, основ здорового образа жизни.	Устный опрос Тестирование уровня физической подготовленности Подготовка рефератов и докладов
--	--	--

3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Формы и методы оценивания по разделам дисциплины

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Устный опрос, тестирование	31, ОК 2	Тестирование уровня физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)	31, ОК 2	Тестирование уровня физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)	31, ОК 2
Раздел 2. Легкая атлетика	Устный опрос Тестирование уровня физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)	31, 32, У1 ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тестирование уровня физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)	31, 32, У1 ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тестирование уровня физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)	31, 32, У1 ОК 2, ОК 3, ОК 6
Раздел 3. Спортивные игры	Тестирование уровня физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)	31, 32, У1 ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тестирование уровня физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)	31, 32, У1 ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тестирование уровня физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)	31, 32, У1 ОК 2, ОК 3, ОК 6
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Тестирование уровня физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)	31, 32, У1 ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тестирование уровня физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)	31, 32, У1 ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тестирование уровня физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)	31, 32, У1 ОК 2, ОК 3, ОК 6

3.2. Тестовые задания для текущего контроля

Тест должен содержать 22 вопроса, за каждый правильный ответ обучающийся получает один бал. Преподаватель самостоятельно формирует содержание теста.

Какая страна является родиной Олимпийских игр?

- А. Рим;
- Б. Китай;
- В. Древняя Греция.

В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?

- А. в 1894 году в Париже;
- Б. в 1896 году в Лондоне;
- В. в 1905 году в Греции.

Что такое «Олимпийская хартия»?

- А. название оды спорту, написанной Пьером де Кубертенем;
- Б. документ, в котором изложены основополагающие задачи и принципы деятельности МОК;
- В. правила соревнований, входящих в программу Олимпийских игр.

Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- А. физические упражнения;
- Б. гигиенические факторы;
- В. тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- А. их формой;
- Б. их содержанием;
- В. темпом и длительностью их выполнения.

Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?

- А. способы организации учебно-воспитательного процесса;
- Б. типы уроков;
- В. виды физкультурно-оздоровительной работы.

В каком документе раскрываются все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований?

- А. в Положении о соревнованиях;
- Б. в Правилах соревнований;
- В. в Календаре соревнований.

При развитии какого физического качества особо важная роль отводится разминке?

- А. при развитии гибкости;
- Б. при развитии выносливости;
- В. при развитии ловкости.

В чем заключается первая помощь при ранениях?

- А. наложение повязки и транспортной шины;
- Б. введение противостолбнячной сыворотки;
- В. остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения.

Какое направление в развитии гибкости получило широкое распространение в последнее время?

- А. шейпинг;
- Б. стретчинг;
- В. каланетика.

Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?

- А. ЖЕЛ (жизненная емкость легких);
- Б. МПК (максимальное потребление кислорода);
- В. ЧСС (частота сердечных сокращений).

Какая величина ЧСС соответствует порогу тренирующей нагрузки?

- А. не выше 120 уд/мин;
- Б. не ниже 130 уд/мин;
- В. 70-80 уд/мин.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

- А. сохранение и укрепление здоровья людей;
- Б. развитие физических качеств людей;
- В. поддержание высокой работоспособности людей.

Под физической культурой понимают:

- А. уроки физической культурой для совершенствования человека;
- Б. учебную дисциплину по формированию знаний о физической культуре;
- В. компонент общей культуры человека, деятельность, направленная на физическое развитие и совершенствование.

Что обеспечивает физическая культура?

- А. высокий уровень здоровья и физическое развитие;
- Б. гармонизацию телесно-духовного единства человека;
- В. увеличение двигательной деятельности.

Физическое развитие человека – это...

А. процесс изменения форм и функциональных систем в процессе жизнедеятельности;

Б. изменение телосложения человека;

В. развитие физических качеств человека.

Назовите основные физические способности человека?

А. скорость, быстрота, подвижность, сила;

Б. сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость;

В. выносливость, скорость, сила, координация, гибкость.

Под «силой» человека понимают..

А. способность преодолевать и противостоять внешним воздействиям;

Б. максимальный вес, поднимаемый человеком;

В. максимальные мышечные усилия человека.

Выносливость определяется как..

А. способность к преодолению большой дистанции;

Б. способность длительное время выполнять деятельность, не снижая при этом работоспособности;

В. способность длительно выполнять определенную работу.

Быстрота человека характеризуется...

А. скоростью перемещения в пространстве;

Б. способностью человека выполнять движения за короткий промежуток времени;

В. быстрым выполнением движения.

Под гибкостью понимают...

А. максимальную подвижность в суставах;

Б. выполнение движений с большой амплитудой;

В. максимальные наклоны.

Физическая способность «ловкость» это...

А. быстрое выполнение движений в изменяющейся ситуации;

Б. координационные способности человека;

В. выполнение упражнений с большой гибкостью за малый промежуток времени.

Что формируется в результате выполнения техники двигательных действий?

А. сама техника;

Б. двигательные действия;

В. двигательные умения и навыки.

Под техникой двигательных действий понимают:

- А. сформированная координация движений;
- Б. выполнение движений экономно и быстро;
- В. наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия.

Здоровье – это...

- А. физическое, психическое и социальное благополучие человека;
- Б. отсутствие каких-либо заболеваний;
- В. способность организма противостоять болезням.

Телосложение человека характеризуется...

- А. развитой мускулатурой;
- Б. соотношением размеров всего тела и его частей;
- В. размерами тела человека.

Утренняя гигиеническая гимнастика необходима для:

- А. быстрого пробуждения человека;
- Б. развития физических качеств;
- В. оптимизации деятельности организма к предстоящим действиям в течение дня.

Занятия на свежем воздухе, в основном обеспечивают:

- А. закаливание организма;
- Б. повышение возможностей организма;
- В. улучшение развития организма.

Физкультминутки и физкультпаузы необходимы для:

- А. снятия усталости и поддержания работоспособности;
- Б. повышения эмоциональности занятий;
- В. физического развития человека.

Идея возрождения Олимпийских игр принадлежит?

- А. П.Ф. Лесгафту;
- Б. Пьер де Кубертену;
- В. Лорду Килланину.

Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- А. безопасность занимающихся;
- Б. лучшее выполнение упражнений;
- В. рациональное использование инвентаря.

Первая помощь при вывихах заключается в том, что необходимо:

- А. попытаться вставить на свое место сустав;

- Б. снять боль;
- В. зафиксировать в неподвижном положении поврежденный сустав.

При обморожении необходимо, в первую очередь:

- А. растереть обмороженное место снегом;
- Б. растереть обмороженные места мягкой тканью;
- В. приложить тепло к обмороженному месту.

В футболе иностранного игрока клубной команды называют ...

- А. страйкер;
- Б. легионер;
- В. трейсер.

В пляжном волейболе партия продолжается до...

- А. 15 очков;
- Б. 21 очка;
- В. 25 очков.

Какое количество энергии необходимо затрачивать ежедневно для нормальной жизнедеятельности?

- А. 880-1100 ккал в сутки;
- Б. 1500-1600;
- В. 1200-1300.

Из каких соревнований состоят Олимпийские игры?

- А. соревнования по летним и зимним видам спорта;
- Б. игры Олимпиады и зимние ОИ;
- В. соревнования между странами.

Что понимается под быстротой человека?

- А. Способность быстро передвигаться;
- Б. Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
- В. Способность преодолевать внешнее сопротивление.

Что такое утомление в спорте?

- А. аэробная усталость;
- Б. временное снижение работоспособности;
- В. анаэробная усталость.

В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?

- А. 1900 году в Париже;

- Б. 1912 году в Стокгольме;
- В. 1936 году в Берлине.

Какое время благоприятно для занятий спортом, учитывая биологические ритмы?

- А. с 7 до 9 часов;
- Б. с 16 до 19 часов;
- В. с 12 до 15 часов.

Какая страна является родоначальником студенческого спорта?

- А. Англия;
- Б. США;
- В. Австралия.

Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...

- А. сколиоз;
- Б. кифоз;
- В. лордоз.

Слово «атлетика» в переводе с греческого означает ...

- А. борьба;
- Б. бег;
- В. метание.

Что относится к основным физическим способностям человека?

- А. сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
- Б. сила, выносливость, скорость, координация движений, прыгучесть;
- В. силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений.

Что означал термин «Олимпиада» в античной Греции?

- А. соревнования;
- Б. собрание спортсменов на Колизее;
- В. Четырехлетний период между Олимпийскими играми.

Зимние Олимпийские игры – крупнейшие международные соревнования по зимним видам спорта, проводящиеся один раз в 4 года под эгидой Международного олимпийского комитета. В каком году и где состоялись первые Зимние Олимпийские Игры?

- А. в 1924 году в Шамони;
- Б. в 1908 году в Лондоне;
- В. в 1948 году Санкт-Мориц.

Что в целом понимается под физическим упражнением?

- А. двигательное действие, используемое для формирования техники движений;

Б. двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепления здоровья;

В. двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях.

Для чего используются физкультминутки и физкультпаузы в режиме учебного дня?

А. для подготовки к урокам физической культуры;

Б. для поддержания работоспособности;

В. для отвлечения от основного вида деятельности.

Какое почетное звание присваивали победителю Олимпийских игр в Древней Греции?

А. чемпион;

Б. рекордсмен;

В. олимпионик.

Международная организация, созданная (23 июня 1894 года) для возрождения Олимпийских игр и пропаганды олимпийского движения, штаб-квартира которой находится в г.Лозанна, Швейцария, называется...

А. РОК;

Б. ФИФА;

В. МОК.

Олимпийский девиз «CITIVS! ALTIUS!FORTIVS!» в переводе с латинского означает...

А. «Быстрее! Выше! Сильнее!»;

Б. «Быстрее! Дальше! Сильнее!»;

В. «Быстрее! Дальше! Точнее!»;

Г. «Быстрее! Точнее! Сильнее!».

Спортивное амплуа легендарного футболиста Льва Яшина...

А. защитник;

Б. полузащитник;

В. нападающий;

Г. вратарь.

Компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека в предельных условиях, это...

А. физическая рекреация;

Б. физическое воспитание;

В. спорт;

Г. физическая реабилитация.

Шкала оценки теста:

Оценка	Кол-во баллов за тест
Удовлетворительно	12
Хорошо	16-19
Отлично	20-22

3.3. Задания для самостоятельной работы студентов

Тематика рефератов

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
4. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
5. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
6. Процесс организации здорового образа жизни.
7. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
8. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
9. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
10. Основные системы оздоровительной физической культуры».
11. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
12. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
13. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
14. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
15. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
16. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
17. Основные виды спортивных игр.
18. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
19. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
20. Развитие выносливости во время занятий спортом.
21. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
22. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
23. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
24. Лыжный спорт: перспективы развития.
25. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
26. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
27. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
28. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
29. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
30. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Критерии оценки рефератов

Критерии	Оценка
<ul style="list-style-type: none">- выступление содержательное, изложение материала логичное, соответствует регламенту времени;- студент проявляет высокую активность в процессе групповой дискуссии.	«отлично»
<ul style="list-style-type: none">- изложение материала в целом логичное, незначительно отклоняется от регламента;- студент проявляет достаточно высокую активность в процессе групповой дискуссии.	«хорошо»
<ul style="list-style-type: none">- изложение не всегда логичное, есть значительные отклонения от регламента времени- преимущественно пассивное слушание докладов.	«удовлетворительно»
<ul style="list-style-type: none">- ответ не подготовлен;- не принимает участия в групповом обсуждении.	«неудовлетворительно»

4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

Вопросы к промежуточной аттестации (устный опрос)

Обучающийся отвечает на два вопроса. Преподаватель самостоятельно формирует билеты для дифференцированного зачета.

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры.
2. Физическое совершенство, воспитание, развитие.
3. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
4. Современное состояние физической культуры и спорта.
5. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
6. Основные положения организации физического воспитания в колледже.
7. Физическая культура как общественное явление.
8. Социальные функции физической культуры.
9. Компоненты физической культуры и их характеристика.
10. Формирование личностных качеств в процессе занятий физической культуры и спортом.
11. Гуманитарная значимость физической культуры.
12. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
13. Особенности обучения в физическом воспитании (принципы и методы обучения двигательным действиям).
14. ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка) ее цели и задачи.
15. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) как разновидность специальной физической подготовки.
16. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
17. Занятия физической культурой и спортом как средство адаптации и интеграции человека в общество.
18. Основы организации физического воспитания в колледже.
19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
20. Специальные физические упражнения, позволяющие направленно развивать внимание, память и мышление на занятиях физической культурой.
21. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
22. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.

23. Компоненты физической культуры.
24. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
25. Средства физической культуры.
26. Общее представление о строении тела человека.
27. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
28. Форма и функции костей скелета человека. Позвоночник. Его отделы и функции
29. Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
30. Представление о мышечной системе (Функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани.
31. Представление о дыхательной и пищеварительной системе.
32. Кровь. Кровеносная система, ее состав и функции. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
33. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья
34. Организация сна.
35. Организация режима питания.
36. Личная гигиена и закаливание.
37. Профилактика вредных привычек.
38. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
39. Гипокинезия и гиподинамия.
40. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика работоспособности.

В ходе дифференцированного зачета обучающиеся выполняют контрольные нормативы в определенных упражнениях.

4.1. Упражнения

Прыжок в длину с места

Выполняется в спортивном зале. На полу наносится разметка: стартовая линия, на расстоянии 80 см от нее через каждые 5 сантиметров рисуются тонкие линии для измерения дальности прыжка до 260 см. Сбоку цифрами обозначается расстояние от 80 см до 260 см.

Исходное положение. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии.

Выполнение. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Измерение. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

Требования безопасности. Упражнение выполняют на полу в обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом при отталкивании. Под пятки рекомендуется подложить войлочную прокладку. При потере равновесия и падении назад после приземления, не подставлять руки за спину. Для смягчения падения назад тестируемых учащихся необходимо научить мягкому перекату назад из упора присев.

Подтягивание (юноши)

Выполняется на высокой перекладине.

Оборудование: перекладина высокая; стул для помощи тестируемым. Маты под перекладиной на всю ее длину. Наждачная бумага или ветошь для протирания перекладины.

Исходное положение. Вис хватом сверху.

Выполнение. Тестируемый подтягивается до перехода подбородком перекладины, без пауз отдыха, раскачиваний и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты. После подтягивания - опускание в вис на полностью выпрямленные руки. При нарушении этих требований тест прекращается.

Измерение. Засчитывается количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями. Во время измерений требовать максимально возможное количество подтягиваний. Добиваться, чтобы ноги были вместе и прямые, тело не раскачивалось и не сгибалось.

Требования безопасности. Проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)

Выполняется на гимнастическом мате.

Исходное положение. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах. Партнер удерживает ноги за голеностопный сустав.

Выполнение. Поднять туловище, локтями коснуться колен. После этого опуститься в исходное положение до касания лопатками мата.

Измерение. Засчитывается количество полных циклов, включающих поднимание туловища с касанием локтями колен и опускание до касания мата лопатками. Перед измерением давать установку на выполнение максимально возможного количества повторений за 1 минуту. Во время выполнения не допускать отодвигания таза от пяток, добиваться опускания на лопатки, касания локтями колен, не отрывать кисти рук от локтевых суставов. При нарушении одного из этих требований полный цикл выполнения упражнения не засчитывается.

Требования безопасности. Упражнение выполнять на гимнастическом мате.

Бег 60 м на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий

Выполняется на ровной асфальтовой дорожке, согласно правилам соревнований по легкой атлетике.

Измерение. Время каждого тестируемого фиксируется в момент пересечения им воображаемой вертикальной плоскости финиша, с точностью до 0,1 сек.

Требования безопасности. Забегу должна предшествовать разминка.

Кросс 1000 м на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий

Выполняется на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий, согласно правилам соревнований по легкой атлетике.

Измерение. Время каждого тестируемого фиксируется в момент пересечения им воображаемой вертикальной плоскости финиша с точностью до 1 сек.

Требования безопасности. Забегу должна предшествовать разминка.

4.2. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы

ДЕВУШКИ

Вид задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Прыжки в длину с места (см.)	185	175	165	155	145
2. Прыжки в длину или высоту с разбега (см)	355	345	330	310	280
	120	115	110	105	95
3. Метание гранаты 500 гр. (м)	22	20,5	19	17	15
4. Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте (105))	20	16	12	9	7

ЮНОШИ

Вид задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Прыжки в длину с места (см.)	242	235	230	220	210
2. Прыжки в длину	445	430	415	400	380

или высоту с разбега (см)	145	140	135	130	125
3. Метание гранаты 700 гр. (м)	40	37	34	31,50	28
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	14	10	8	6	4

4.3. Контрольные задания для оценки физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы

1. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) - без учёта времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Подтягивание на перекладине (юноши).
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши и девушки).
7. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
8. Приём и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).
9. Метание гранаты (юноши).

Требования к результатам обучения студентов специальной группы физической подготовленности

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания педагогического совета
1	2	3
1	Внесены изменения в перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.	решение от 27.08.2020 №7
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		