

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

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом АНО ПО «ПГТК»
(протокол от 05.02.2026 № 1)

Председатель Педагогического совета,
директор И.Ф. Никитина

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

для специальности

09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением
(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника
Программист

Форма обучения
Очная

Пермь, 2026

Фонд оценочных средств учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» составлен в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением (утвержден приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 февраля 2025 г. N 138)

ФОС предназначен для студентов и преподавателей АНО ПО «ПГТК».

Автор – составитель: Карлагин К.В., старший преподаватель.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины рассмотрен и одобрен на заседании кафедры общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол № 1 от 04.02.2026.

Содержание ФОС УД

1. Паспорт фонда оценочных средств
 - 1.1. Область применения фонда оценочных средств
 - 1.2. Организация текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины
2. Контроль и оценка достижения запланированных результатов обучения
 - 2.1. Содержательно – компетентностная матрица оценочных средств текущего контроля
 - 2.2. Перечень вопросов и заданий для текущего контроля знаний
 - 2.3. Перечень вопросов и заданий для промежуточной аттестации
 - 2.4. Критерии оценивания ПА
3. Рекомендуемая литература и иные источники

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 СГ.04 «Физическая культура».

1.1. Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств предназначен для оценивания достижений запланированных результатов по учебной дисциплины СГ.04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

Фонд оценочных средств (ФОС) представляет собой комплект материалов для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля.

Результаты обучения - это усвоенные знания и освоенные умения по дисциплине в целях овладения предусмотренных стандартом общих и профессиональных компетенций, а также для оценки достижения обучающимися личностных результатов.

Фонд оценочных средств позволяет оценивать:

Формирование элементов общих компетенций (ОК):

Цель освоения дисциплины: формирование навыков здорового, безопасного образа жизни; формирование физической культуры личности обучающегося и систематического физического совершенствования, для поддержания здорового образа жизни и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать *физкультурно-оздоровительную деятельность* для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- *пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;*

- *взаимодействовать в группе и команде*

*В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:*

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

- *основы здорового образа жизни.*

В результате освоения данной дисциплины выпускник должен обладать общими компетенциями:

ОК 2. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Организация текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения программы учебной дисциплины

В период обучения по образовательной программе СПО осуществляется текущий контроль успеваемости студентов, промежуточная аттестация по учебным дисциплинам и профессиональным модулям.

Текущий контроль осуществляется в пределах учебного времени, отведенного на учебную дисциплину, оценивается по пятибалльной шкале. Текущий контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы дисциплины, а также стимулирования учебной деятельности студентов, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебного процесса. Для оценки качества подготовки используются различные формы и методы контроля. Текущий

контроль учебной дисциплины осуществляется в форме устного опроса; защиты практических заданий, реферата, творческих работ; выполнения контрольных и тестовых заданий; решения ситуационных задач и других форм контроля, предусмотренных программой учебной дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится в форме, предусмотренной планом учебного процесса: зачета.

В период сложной санитарно-эпидемиологической обстановки или других ситуациях невозможности очного обучения и проведения аттестации студентов колледж реализует образовательные программы или их части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в предусмотренных законодательством формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся.

2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержательно-компетентностная матрица оценочных средств текущего контроля

В результате текущей аттестации по учебной дисциплине СГ.04. «Физическая культура» осуществляется проверка сформированности умений и знаний, направленных на формирование соответствующих ФГОС СПО общих и профессиональных компетенций.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Раздел 1. Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни

Перечень вопросов для текущего контроля

Форма: Устный опрос

Вопросы для устного опроса.

1. Что такое физическая подготовка?
2. Как развить физические способности?
3. Для чего нужна тренировка,?
4. В чем проявляется соревновательная деятельность?
5. Физическая культура и спорт - одно и то же?
6. Как привить физическое воспитание, самовоспитание и самообразование?
7. В чем ценности физической культуры?
8. Через что проявляется физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Какие критерии эффективности здорового образа жизни вы знаете?
10. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
11. Основы здорового образа жизни.
12. Правила использования физкультурно-оздоровительную снаряжения для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
13. Рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.
14. Правила пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

Критерии оценивания:

«Отлично» ставится, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; показана совокупность осознанных знаний об объекте изучения,

доказательно раскрыты основные положения (свободно оперирует понятиями, терминами и др.); в ответе отслеживается чёткая структура, выстроенная в логической последовательности; ответ изложен техническим, грамотным языком; на возникшие вопросы преподавателя студент давал чёткие, конкретные ответы, показывая умение выделять существенные и несущественные моменты материала;

«Хорошо» ставится, если дан полный, развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные моменты материала; ответ чётко структурирован, выстроен в логической последовательности, изложен технически-грамотным языком, однако были допущены неточности в определении понятий, терминов и др.

«Удовлетворительно» ставится, если дан не полный ответ на поставленный вопрос, логика и последовательность изложения ответа на вопросы билета имеют некоторые нарушения, допущены несущественные ошибки в изложении теоретического материала и употреблении терминов, в ответе не присутствуют доказательные доводы, сформированность умений показана слабо, речь неграмотная.

«Неудовлетворительно» ставится, если дан не полный ответ на поставленный вопрос, логика и последовательность изложения имеют нарушения, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (фактах, терминах и др.); в ответе отсутствуют выводы, речь неграмотная; сформированность умений не показана.

Тема 1.2. Основы физического и спортивного самосовершенствования

Форма: тестовое задание

Инструкция для выполнения теста

Внимательно прочти вопрос. Из 3 предложенных ответов выбери один правильный. Удачи!

1.Какая страна является родиной Олимпийских игр?

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

2.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.

3.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.

4.Основным специфическим средством физического воспитания являются:

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

5.Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

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

6.Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?

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

7.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.

8.При развитии какого физического качества особо важная роль отводится разминке?

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

9.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.

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

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

11.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).

12.Какая величина ЧСС соответствует порогу тренирующей нагрузки?

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

13.Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

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

14.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.

15.Что обеспечивает физическая культура?

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

16.Физическое развитие человека – это...

- А. процесс изменения форм и функциональных систем в процессе жизнедеятельности;
- Б. изменение телосложения человека;
- В. развитие физических качеств человека.

17.Назовите основные физические способности человека?

- А. скорость, быстрота, подвижность, сила;
- Б. сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость;
- В. выносливость, скорость, сила, координация, гибкость.

18.Под «силой» человека понимают..

- А. способность преодолевать и противостоять внешним воздействиям;
- Б. максимальный вес, поднимаемый человеком;
- В. максимальные мышечные усилия человека.

19.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.

20.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.

21. 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.

22. Что формируется в результате выполнения техники двигательных действий?

- А. сама техника;
- Б. двигательные действия;
- В. двигательные умения и навыки.

23. Какое почетное звание присваивали победителю Олимпийских игр в Древней Греции?

- А. чемпион;
- Б. рекордсмен;
- В. олимпионик.

24. 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.

25. Олимпийский девиз «CITIUS! ALTIUS! FORTIUS!» в переводе с латинского означает...

- А. «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- Б. «Быстрее! Дальше! Сильнее!»;
- В. «Быстрее! Дальше! Точнее!»;
- Г. «Быстрее! Точнее! Сильнее!».

26. Спортивное амплуа легендарного футболиста Льва Яшина...

- А. защитник;
- Б. полузащитник;
- В. нападающий;
- Г. вратарь.

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

- А. физическая рекреация;
- Б. физическое воспитание;
- В. спорт;
- Г. физическая реабилитация.

Критерии оценивания тестового задания:

90% и более – «5»,
89-70 % – «4»,
69-49% – «3»,
менее 49% - «2».

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Бег на короткие и средние дистанции. Прыжок в длину с места

Форма: практические задания

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.

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 |

Юноши

| Вид задания | Оценка в очках | | | | |
|---------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Прыжки в длину с места (см.) | 242 | 235 | 230 | 220 | 210 |

Тема 2.2. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега.

Форма: тестовое задание.

Девушки

| Вид задания | Оценка в очках | | | | |
|---|----------------|-----|-----|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Прыжки в длину или высоту с разбега (см) | 355 | 345 | 330 | 310 | 280 |
| | 120 | 115 | 110 | 105 | 95 |

Юноши

| Вид задания | Оценка в очках | | | | |
|---|----------------|-----|-----|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Прыжки в длину или высоту с разбега (см) | 445 | 430 | 415 | 400 | 380 |
| | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 |

Инструкция для выполнения теста

Внимательно прочти вопрос. Из 3 предложенных ответов выбери один правильный. Удачи!

1. Под техникой двигательных действий понимают:

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

2. Здоровье – это...

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

3. Телосложение человека характеризуется...

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

4. Утренняя гигиеническая гимнастика необходима для:

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

5. Занятия на свежем воздухе, в основном обеспечивают:

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

6. Физкультминутки и физкультпаузы необходимы для:

- А. снятия усталости и поддержания работоспособности;
 - Б. повышения эмоциональности занятий;
 - В. физического развития человека.
- 7.Идея возрождения Олимпийских игр принадлежит?**
- А. П.Ф. Лесгафту;
 - Б. Пьер де Кубертену;
 - В. Лорду Килланину.
- 8.Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:**
- А. безопасность занимающихся;
 - Б. лучшее выполнение упражнений;
 - В. рациональное использование инвентаря.
- 9.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.
- 10.При обморожении необходимо, в первую очередь:**
- А. растереть обмороженное место снегом;
 - Б. растереть обмороженные места мягкой тканью;
 - В. приложить тепло к обмороженному месту.
- 12.11.В футболе иностранного игрока клубной команды называют ...**
- А. страйкер;
 - Б. легионер;
 - В. трейсер.
- 13.В пляжном волейболе партия продолжается до...**
- А. 15 очков;
 - Б. 21 очка;
 - В. 25 очков.
- 14.Какое количество энергии необходимо затрачивать ежедневно для нормальной жизнедеятельности?**
- А. 880-1100 ккал в сутки;
 - Б. 1500-1600;
 - В. 1200-1300.
- 15.Из каких соревнований состоят Олимпийские игры?**
- А. соревнования по летним и зимним видам спорта;
 - Б. игры Олимпиады и зимние ОИ;
 - В. соревнования между странами.
- 16.Что понимается под быстротой человека?**
- А. Способность быстро передвигаться;
 - Б. Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
 - В. Способность преодолевать внешнее сопротивление.
- 17.Что такое утомление в спорте?**
- А. аэробная усталость;
 - Б. временное снижение работоспособности;
 - В. анаэробная усталость.

18. 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.

19. 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.

20. Какая страна является родоначальником студенческого спорта?

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

21. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...

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

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

- А. борьба;
- Б. бег;
- В. метание.

23. 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.

24. Что означал термин «Олимпиада» в античной Греции?

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

25. 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.

26. 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.

27. 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.

90% и более – «5»,
89-70 % – «4»,
69-49% – «3»,
менее 49% - «2».

Тема 2.3. Кроссовая подготовка.

Форма: Кросс (бег) на 1000 м юноши и девушки

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.

Критерии оценивания:

Согласно таблицы нормативов

Тема 2.4. Кроссовая подготовка. Сдача контрольных нормативов.

Форма: «бег 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)».

Критерии оценивания:

Согласно таблицы нормативов

Тема 2.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.

Форма: Эстафета 4* 50

Критерии оценивания:

Согласно таблицы нормативов

Тема 2.6. Техника эстафетного бега.

Форма: «бег – 160м».

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

Критерии оценивания:

Согласно таблицы нормативов

Тема 2.7. Совершенствование техники толкания ядра.

Форма: отработка техники толкания ядра

Критерии оценивания:

Согласно таблицы нормативов

Тема 2.8. Совершенствование техники метания гранаты.

Форма: отработка техники метания гранаты

Девушки

| Вид задания | Оценка в очках | | | | |
|--------------------------------|----------------|------|----|----|----|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Метание гранаты 500 гр. (м) | 22 | 20,5 | 19 | 17 | 15 |

Юноши

| Вид задания | Оценка в очках | | | | |
|--------------------------------|----------------|----|----|-------|----|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Метание гранаты 700 гр. (м) | 40 | 37 | 34 | 31,50 | 28 |

Критерии оценивания:

Согласно таблицы нормативов

Тема 2.9. Атлетическая гимнастика

Форма: практические задания

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.

Девушки

| Вид задания | Оценка в очках | | | | |
|--|----------------|----|----|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. 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. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 14 | 10 | 8 | 6 | 4 |

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.

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).

Раздел 3. Спортивные игры

Тема 3.1. Волейбол

Практические задания:

Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками

1. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений на месте
2. Техника приема волейбольного мяча сверху через игру
3. Заполнить протокол

Зачет: Передача мяча в парах двумя руками сверху

Критерии оценки: юноши (20 - отлично, 18 - хорошо, 15 - удовлетворительно), девушки (20 - отлично, 18 - хорошо, 15 - удовлетворительно).

Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.

Практические задания:

1. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений на месте
2. Техника приема волейбольного мяча снизу через игру
3. Заполнить протокол

Зачет: Передача мяча в парах двумя руками снизу

Критерии оценки: юноши (20 - отлично, 18 - хорошо, 15 - удовлетворительно), девушки (20 - отлично, 18 - хорошо, 15 - удовлетворительно).

Техника верхней и нижней подачи мяча

Оценка техники выполнения:

Техника подачи (прямая верхняя, прямая нижняя) волейбольного мяча.

Критерии оценки: правильность выполнения техники подачи.

Двусторонняя игра

Практические задания:

1. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений на месте
2. Техника перебивания мяча через сетку
3. Судейство на боковых линиях.

Учебная игра.

Тема 3.2. Баскетбол

Техника ведения и передачи мяча.

1. Техника безопасности на занятиях
2. Перечислить основные правила в баскетболе
3. Техника ловли баскетбольного мяча
4. Техника передачи баскетбольного мяча
5. Техника приема баскетбольного мяча

6. Техника передвижений с мячом и без мяча

7. Техника вырывания, выбивания мяча

Практические задания:

Ведение двух мячей одновременно (сек.)

Критерии оценки: юноши (45 - отлично, 30 - хорошо, 20 - удовлетворительно), девушки (40 - отлично, 30 - хорошо, 20 - удовлетворительно).

Тема 3.4. Настольный теннис

Практические задания:

1. Подача

Игрок, начинающий подачу, должен подбросить одной рукой шарик не менее чем на 16 см, иначе «подача с руки» штрафруется, а ход – передаётся. Затем второй рукой (с ракеткой) наносится удар так, чтобы шарик ударился только 1 раз о свой стол, 2) перепрыгнул через сетку и 3) ударился о стол противника. Нельзя подавать над столом, вращать шарик, держать его за спиной и заступать за боковые линии [теннисного стола](#). Также нельзя касаться стола, касаться шарика дважды (пальцем, ладонью, а потом ракеткой). Если шарик ударился дважды по своей стороне стола, не попал на сторону противника, не ударился о его сторону или вообще не попал по столу – проиграно очко. Если при подаче мяч коснулся сетки, но перескочил на сторону противника – переподача (их число не ограничено).

2. Сет

Раньше счёт вёлся до 21 очка, теперь же – до 11, хотя дома можно хоть до ста! Если счёт сравнялся при 10-10 или 20-20, то игра продолжается, пока один из игроков не достигнет преимущества в два очка.

3. Матч

Матч может длиться 5, 7, 9 сетов, а дома – сколько угодно сетов, пока хватит сил. Набравший больше побед игрок считается победителем. Основные ошибки, за которые начисляется очко

- Не отбитый после подачи или в игре шарик.
- Неверно выполненная подача.
- 2 удара шарика по своей стороне стола.
- Непопадание на сторону соперника.

- Отбивание шарика до удара о поверхность.
- «Двойное касание»: рукой-ракеткой, пальцем-рукой и т.д.
- Смещение стола или касание стола ракеткой или рукой (при этом полученное очко не засчитывается).

Важно!

1. Каждые два розыгрыша осуществляется переход подачи.
2. Касание шарика сетки во время матча не считается ошибкой, если мячик перескочил на сторону соперника и ударился о стол.

Парная игра

Для этой игры на стол нанесены разделительные линии (не учитываемые при игре один на один). Правила подачи: сначала шарик должен удариться о правую сторону стола подающего, а затем – по диагонали в левый сектор соперника.

В процессе игры партнёры отбивают шарик поочерёдно, а подача переходит аналогично тому, как в одиночной игре – через две подачи (два очка). Пары остаются неизменными до конца матча.

Тема 4.1. Совершенствование комплексов ППФП.

Форма: реферат.

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» |

Тема 4.2. Профессионально - значимые физические качества.

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.

5. Перечень вопросов и заданий для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета – теоретическая часть – устно, практическая часть - сдача контрольных нормативов.

Вопросы к промежуточной аттестации (устный опрос)

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.

3. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНЫЕ ИСТОЧНИКИ

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10—11 классы: учеб, для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 7-е изд., перераб. И доп. — М. : Просвещение, 2019. — 271 с. : ил.

Дополнительные источники:

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/129198>

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амелеченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрatenko. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п.п · | Содержание изменения | Дата, номер протокола заседания кафедры, подпись зав.кафедрой |
|---------------|----------------------|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |