

федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Рыбинский государственный технический университет
имени П.А. Соловьева»

Авиационный колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

_____ К.Н. Попков

« ____ » _____ 20 ____ г.

Оценочные материалы (ОМ)

по дисциплине

СГ.03 Физическая культура

(название дисциплины)

специальности СПО

15.02.09 Аддитивные технологии

(код и название специальности)

Год начала подготовки - **2024**

Рыбинск, **2024**

Оценочные материалы разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО **15.02.09 Аддитивные технологии** рабочей программы дисциплины **СГ.03 Физическая культура**

Разработчик(и):

АК РГАТУ
(место работы)

Руководитель ФВ
(должность)

Виноградова С. Н.
(инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии

Протокол № ___ от « ___ » _____ 20__ г.

Председатель ПЦК _____ / _ /

(подпись)

(Инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

Общие положения	4
1. Планируемые результаты	4
2. Контроль освоения дисциплины	5
2.1 Текущий контроль успеваемости	5
2.1.1 Форма текущего контроля.....	5
2.1.2 Периодичность текущего контроля.....	6
2.1.3 Порядок проведения текущего контроля.....	7
2.2 Промежуточная аттестация	7
2.2.1 Форма промежуточной аттестации.....	7
2.2.2 Периодичность промежуточной аттестации.....	8
2.2.3 Порядок проведения промежуточной аттестации.....	8
2.3 Критерии оценивания текущего и промежуточного контроля	8
2.4 Диагностическая работа	9
2.4.1 Задания закрытого типа на установление соответствия	10
2.4.2 Задания закрытого типа на установление последовательности	13
2.4.3 Задания открытого типа с развернутым ответом	15
2.4.4 Задания комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов из четырех предложенных и обоснованием выбора	17
Приложения (образцы)	20
Контрольные нормативы для основной группы.....	20
Темы рефератов.....	21
Промежуточная аттестация.....	23

Общие положения

Оценочные материалы (ОМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины СГ.02 Физическая культура.

ОМ включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме *зачёта*.

ОМ разработаны в соответствии с:

- ~ основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 15.02.09 Аддитивные технологии;
- ~ рабочей программы дисциплины СГ.02 Физическая культура

1. Планируемые результаты

В результате освоения дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 15.02.09 Аддитивные технологии, следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональные и общие компетенции:

Уметь:	
У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
У3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.
Знать:	
З1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
З2	основы здорового образа жизни;
З3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
З4	средства профилактики перенапряжения.

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

2. Контроль освоения дисциплины

Контроль освоения дисциплины и оценивание уровня учебных достижений обучающегося осуществляется в виде текущего и промежуточного контроля в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, предварительной и промежуточной аттестации обучающихся.

2.1 Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины с помощью оценочных средств, необходимые для оценки достижения запланированных результатов обучения.

2.1.1 Форма текущего контроля

Текущий контроль по дисциплине производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателями, ведущими лекционные и практические занятия по дисциплине, в следующих формах:

РЕФ – написание реферата,

КИ – контрольное испытание,

ВДР – внутренняя диагностическая работа.

№	Наименование оценочных средств	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в материалах
1	Контрольные испытания (КИ)	Сдача нормативов.	Таблица нормативов. Приложение 1
2	Реферат (РЕФ)	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды	Темы рефератов Приложение 2

		на нее.	
3	Внутренняя диагностическая работа (ВДР)	Инструмент оценивания сформированности компетенций за период изучения дисциплины, состоящей из системы тестовых заданий.	ВДР

Проверка умений и знаний при текущем контроле успеваемости

№ работы	Название	Проверяемые умения и знания
Контрольные испытания		
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре.	31
2	Лёгкая атлетика: 100 м., 500 м., 1000 м., 2000 м., 3000 м., челночный бег, прыжок в длину с места.	У1, У2, 31, 32, 33
3	Силовая подготовка: подтягивания на высокой перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, пресс, отжимания на брусьях, выход силой, подъём переворотом, жим гири, приседание со штангой.	У1, У2, 32, 33, 34
4	Спортивные игры: элементы баскетбола и волейбола, игра.	У1, У2, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37
Рефераты		
1	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, силовой подготовкой, спортивными играми	У1, У2, 32, 33, 34
2	Лёгкая атлетика	У1, У2, 32, 33, 34, 35
3	Силовая подготовка	У1, У2, 32, 33, 34, 35
4	Спортивные игры	У1, У2, 32, 33, 34, 35
Диагностическая работа (ее элементы)		У1, У2, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37

2.1.2 Периодичность текущего контроля

Текущий контроль успеваемости проводится в течение учебного периода (семестра) с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов, глав программы дисциплины.

Периодичность и количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успеваемости обучающихся определяются преподавателем и отражаются в календарно-тематическом плане дисциплины.

Контроль и оценка освоения дисциплины по темам:

Элемент дисциплины	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые У, З, ОК, ПК	Форма контроля	Проверяемые У, З, ОК, ПК
Раздел 1. Легкая атлетика	<i>КИ, РЕФ, ВДР</i>	<i>У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4, ОК8</i>	В 3, 4, 5, 6, 7 семестрах – зачет	<i>У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4, ОК8</i>
Раздел 2. Силовая подготовка	<i>КИ, РЕФ, ВДР</i>	<i>У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4, ОК8</i>		
Раздел 3. Спортивные игры	<i>КИ, РЕФ, ВДР</i>	<i>У1, У2, У3, З1, З2, З3, З4, ОК8</i>		

2.1.3 Порядок проведения текущего контроля

Доклад, сообщение, реферат

Определение цели:

Необходимо решить, что именно планируется сообщить аудитории: проинформировать, объяснить, обсудить что-то (проблему, решение, ситуацию и т. п.).

Подбор материала: необходимо изучить источники и выбрать основную информацию, которая будет интересной, полезной и достоверной.

Составление плана: распределить собранный материал в необходимой логической последовательности.

Оформление доклада (реферата) и электронной презентации (при необходимости).

Контрольные испытания (КИ)

Контрольные испытания помогают: выявить уровень развития отдельных двигательных качеств; оценить степень технической и тактической подготовленности, сравнить подготовленность как отдельных занимающихся, так и целых групп.

Контрольные испытания проводятся в форме сдачи контрольных нормативов.

2.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация представляет собой процесс оценки знаний обучающихся по окончании семестра.

2.2.1 Форма промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации по дисциплине определяется учебным планом.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценивания и проведение для промежуточной аттестации (3, 4, 5, 6, 7 семестр) – зачёт.

Примерные вопросы для зачета указаны в Приложении 3.

2.2.2 Периодичность промежуточной аттестации

Периодичность промежуточной аттестации по дисциплине определяется учебным планом и производится в соответствии с календарным учебным графиком.

2.2.3 Порядок проведения промежуточной аттестации

Порядок проведения промежуточной аттестации регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости, предварительной и промежуточной аттестации обучающихся.

2.3 Критерии оценивания текущего и промежуточного контроля

Критерии оценивания контрольных испытаний:

Критерии оценивания в баллах:

- оценка 5 - «отлично» выставляется студенту, если он в совершенстве владеет техникой выполнения упражнений;

- оценка 4 - «хорошо», - если студент владеет техникой выполнения упражнений;

- оценка 3 - «удовлетворительно», если студент показывает владение техникой выполнения упражнения с помощью преподавателя;

- оценка 2 - «неудовлетворительно», - если студент не владеет техникой выполнения упражнений.

При зачетной системе оценивания:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он владеет практическими навыками по данной дисциплине;

- оценка «не зачтено» если студент не владеет практическими навыками по данной дисциплине.

Критерии оценивания рефератов:

Критерии оценивания рефератов в баллах:

- оценка 5 - «отлично» выставляется студенту, если он в совершенстве владеет теоретическими знаниями, умеет применять теоретические знания на практике;

- оценка 4 - «хорошо», - если студент владеет теоретическими знаниями, имеет представление, как применять свои знания на практике;

- оценка 3 - «удовлетворительно», если студент показывает владение теоретическими знаниями с помощью преподавателя;

- оценка 2 - «неудовлетворительно», - если студент не владеет теоретическими знаниями по данной дисциплине.

При зачетной системе оценивания:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он владеет теоретическими знаниями по данной дисциплине;

- оценка «не зачтено» если студент не владеет теоретическими знаниями по данной дисциплине.

Критерии оценивания зачета:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если все контрольные нормативы сданы на положительную оценку;

- оценка «не зачтено» если студент не сдал нормативы на положительную оценку, либо сдал частично, пропускал занятия без уважительной причины.

Критерии оценивания диагностической работы			
«зачтено»			«не зачтено»
Оценка 5 (отлично)	Оценка 4 (хорошо)	Оценка 3 (удовлетворительно)	Оценка 2 (неудовлетворительно)
90% и выше правильных ответов	75% – 89% правильных ответов.	60%–74% правильных ответов	менее 60% правильных ответов

2.4 Диагностическая работа

по дисциплине Физическая культура

В рамках аккредитационной экспертизы проводится диагностическая работа, обеспечивающая оценку компетенций студентов.

Диагностическая работа применяется для определения уровня достижения планируемых результатов дисциплины Физическая культура. Для оценки каждой компетенции должно быть разработано по 4 задания следующих типов различной сложности:

- ~ 1 задание закрытого типа на установление соответствия;
- ~ 1 задание закрытого типа на установление последовательности;
- ~ 1 задание открытого типа с развернутым ответом;
- ~ 1 задание комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов из четырех предложенных и обоснованием выбора.

~ Уровни сложности заданий:

~ задания базового уровня сложности ориентированы на оценку теоретических знаний, как правило, это репродуктивные задания, направленные на воспроизведение фактического материала (фактов, терминологии, классификаций, параметров, строения, функций, последовательностей, принципов, теорий, структуры);

~ задания повышенного уровня сложности ориентированы на оценку умений применять теоретические знания в типичной ситуации (решение типовых задач, сопоставление, сравнение, выявление проблемы, установление последовательности действий в типичной ситуации и др.);

~ задания высокого уровня сложности ориентированы на оценку опыта деятельности, способности применять знания и умения в нестандартной ситуации (установление алгоритма и обоснований действий в нестандартной ситуации, решение нетиповых задач повышенного уровня сложности, оценивание альтернативных решений проблемы, обнаружение противоречий и логических заблуждений в тексте, обоснование решений и др.).

Спецификация диагностической работы

по дисциплине Физическая культура

Код компетенции	Уровень сложности задания	Количество заданий
ОК 08	базовый повышенный высокий	12

2.4.1 Задания закрытого типа на установление соответствия

Порядок проведения задания закрытого типа на установление соответствия:

1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.

2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д.

3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.

4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)

Задание № 1

Характеристика:		
№ задания	Код компетенции	Уровень сложности задания
1	ОК 08	базовый
Ключ к оцениванию:		
Правильный ответ		Критерии оценивания
1-б, 2-г, 3-а, 4-в.		1 баллов — полное правильное соответствие; 0 баллов — остальные случаи
Требования к материалам и оборудованию:		
Материалы		Оборудование
отсутствуют		отсутствует

Содержание вопроса:

Прочитайте текст и установите соответствие

Установите соответствие, в каких видах спорта наиболее развивается то или иное физическое качество:	
1. Спортивные игры	А) Выносливость
2. Гимнастика	Б) Ловкость, координация
3. Легкая атлетика	В) Сила
4. Тяжёлая атлетика	Г) Гибкость

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

Задание № 2

Характеристика:		
№ задания	Код компетенции	Уровень сложности задания
2	ОК 08	повышенный
Ключ к оцениванию:		
Правильный ответ		Критерии оценивания
1-б, г, е; 2-а, в, д.		1 баллов — полное правильное соответствие; 0 баллов — остальные случаи
Требования к материалам и оборудованию:		
Материалы		Оборудование
отсутствуют		отсутствует

Содержание вопроса:

Прочитайте текст и установите соответствие

Установите соответствие, какие виды спорта являются командными, а какие личными?	
1. Командные	А) Плавание
2. Лично-командные	Б) Футбол
	В) Теннис
	Г) Волейбол
	Д) Шахматы
	Е) Баскетбол

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

Задание № 3

Характеристика:		
№ задания	Код компетенции	Уровень сложности задания
3	ОК 08	высокий
Ключ к оцениванию:		
Правильный ответ		Критерии оценивания
1-а, 2-б, 3-в.		1 баллов — полное правильное соответствие; 0 баллов — остальные случаи
Требования к материалам и оборудованию:		
Материалы		Оборудование
отсутствуют		отсутствует

Содержание вопроса:

Прочитайте текст и установите соответствие

Установите соответствие каждому термину?	
1. Двигательная активность	А) двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие
2. Психофизическая подготовленность	Б) уровень формирования физических и психологических качеств человека для решения жизненных и профессиональных задач
3. Физическая подготовленность	В) результат двигательной активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня физической работоспособности

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

2.4.2 Задания закрытого типа на установление последовательности

Порядок проведения задания закрытого типа на установление последовательности:

1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.
2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.
3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.
4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА или 135).

Задание № 1

Характеристика:		
№ задания	Код компетенции	Уровень сложности задания
1	ОК 08	базовый
Ключ к оцениванию:		
Правильный ответ		Критерии оценивания
2, 4, 1, 3.		1 баллов — полное правильное соответствие; 0 баллов — остальные случаи
Требования к материалам и оборудованию:		
Материалы		Оборудование
отсутствуют		отсутствует

Содержание вопроса:

Прочитайте текст и установите последовательность.

Расставьте в последовательности следующие виды процедур закаливания водой:	
1.	обливание
2.	обтирание
3.	купание
4.	душ

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--

Задание № 2

Характеристика:		
№ задания	Код компетенции	Уровень сложности задания
2	ОК 08	повышенный
Ключ к оцениванию:		
Правильный ответ		Критерии оценивания
1, 4, 2, 3.		1 баллов — полное правильное соответствие; 0 баллов — остальные случаи
Требования к материалам и оборудованию:		
Материалы		Оборудование
отсутствуют		отсутствует

Содержание вопроса:

Прочитайте текст и установите последовательность.

Определите последовательность действий при обмороке:
1. уложить пострадавшего на ровную поверхность и приподнять ноги
2. смочить вату нашатырным спиртом и поднести к носу
3. если пострадавший не приходит в сознание более 5 минут, вызвать скорую
4. расстегнуть стесняющую одежду, дать доступ свежему воздуху

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--

2.4.3 Задания открытого типа с развернутым ответом

Порядок проведения задания открытого типа с развернутым ответом:

1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.
2. Продумать логику и полноту ответа.
3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки.
4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ.

Задание № 1

Характеристика:		
№ задания	Код компетенции	Уровень сложности задания
1	ОК 08	базовый
Ключ к оцениванию:		
Правильный ответ		Критерии оценивания
частота сердечных сокращений		1 баллов — полное правильное соответствие; 0 баллов — остальные случаи
Требования к материалам и оборудованию:		
Материалы		Оборудование
отсутствуют		отсутствует

Содержание вопроса:

К объективным показателям самоконтроля относится...

Задание № 2

Характеристика:		
№ задания	Код компетенции	Уровень сложности задания
2	ОК 08	повышенный
Ключ к оцениванию:		
Правильный ответ	Критерии оценивания	
оздоровительную физическую тренировку	1 баллов — полное правильное соответствие; 0 баллов — остальные случаи	
Требования к материалам и оборудованию:		
Материалы	Оборудование	
отсутствуют	отсутствует	

Содержание вопроса:

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.

Достижение должного уровня физического состояния для оптимальной физической работоспособности и стабильного здоровья с использованием умеренной нагрузки – это цель, характеризующая...

Задание № 3

Характеристика:		
№ задания	Код компетенции	Уровень сложности задания
3	ОК 08	высокий
Ключ к оцениванию:		
Правильный ответ	Критерии оценивания	
Преподавателю	1 баллов — полное правильное соответствие; 0 баллов — остальные случаи	
Требования к материалам и оборудованию:		
Материалы	Оборудование	
отсутствуют	отсутствует	

Содержание вопроса:

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.

При получении травмы на занятии, студент должен, в первую очередь сообщить кому и почему?

2.4.4 Задания комбинированного типа с выбором одного или нескольких верных ответов из четырех предложенных и обоснованием выбора

Порядок проведения задания комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора:

1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.
2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.
3. Выбрать один ответ, наиболее верный.
4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа.
5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Задание № 1

Характеристика:		
№ задания	Код компетенции	Уровень сложности задания
1	ОК 08	базовый
Ключ к оцениванию:		
Правильный ответ		Критерии оценивания
2. физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы		1 баллов — полное правильное соответствие; 0 баллов — остальные случаи
Требования к материалам и оборудованию:		
Материалы		Оборудование
отсутствуют		отсутствует

Содержание вопроса:

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Средствами физической культуры являются ...
1. теория и методика физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы
2. физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы
3. физические упражнения
4. Естественные силы природы

Ответ:

Обоснование:

Задание № 2

Характеристика:		
№ задания	Код компетенции	Уровень сложности задания
2	ОК 08	повышенный
Ключ к оцениванию:		
Правильный ответ		Критерии оценивания
1. способствовал активизации физкультурно-спортивной работы среди населения		1 баллов — полное правильное соответствие; 0 баллов — остальные случаи
Требования к материалам и оборудованию:		
Материалы		Оборудование
отсутствуют		отсутствует

Содержание вопроса:

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какую роль в жизни страны играл всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР»?
1. способствовал активизации физкультурно-спортивной работы среди населения
2. повышал трудовой энтузиазм советского народа
3. увеличивал продолжительность жизни
4. способствовал продолжению уровня здоровья населения

Ответ:

Обоснование:

Задание № 3

Характеристика:		
№ задания	Код компетенции	Уровень сложности задания
3	ОК 08	высокий
Ключ к оцениванию:		
Правильный ответ		Критерии оценивания
1. аннулирование результатов соревнований и возмещение финансового ущерба, многолетняя или пожизненная дисквалификация		1 баллов — полное правильное соответствие; 0 баллов — остальные случаи
Требования к материалам и оборудованию:		
Материалы		Оборудование
отсутствуют		отсутствует

Содержание вопроса:

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какие последствия может повлечь за собой нарушение антидопинговых правил согласно Всемирному антидопинговому кодексу (WADA)?
1. аннулирование результатов соревнований и возмещение финансового ущерба, многолетняя или пожизненная дисквалификация
2. никакие санкции не применяются
3. блокировка аккаунта спортсмена в социальных сетях

Ответ:

Обоснование:

Приложения (образцы)

Приложение 1

Контрольные нормативы для основной группы

Девушки

Вид упражнений	1 курс			2 курс			3, 4курс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м	17,0	17,5	18,0	16,5	17,0	17,5	16,5	17,0	17,5
Бег 500 м	1,55	2,00	2,05	1,50	1,55	2,00	1,50	1,55	2,00
Бег 2000 м	11,50	12,00	12,50	11,00	11,50	12,00	10,50	11,00	11,50
Подъем ног	15	10	5	20	15	10	25	20	15
Челночный бег	32,00	34,00	35,00	31,00	32,00	34,00	31,00	32,00	34,00
Подъем туловища	40	35	30	45	40	35	45	40	35
Отжимание	10	8	6	12	10	8	14	12	10
Скакалка, 1 минута	145	140	135	150	145	140	150	145	140
Прыжки в длину с места	1,70	1,60	1,50	1,75	1,65	1,55	1,75	1,65	1,60
Гибкость	15,00	12,00	10,00	17,00	15,00	12,00	17,00	15,00	12,00
Пистолеты	15	10	5	20	15	10	25	20	15

Юноши

Вид упражнений	1 курс			2 курс			3, 4 курс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м	14,4	14,6	14,8	14,2	14,4	14,6	13,8	14,0	14,4
Бег 1000 м	3,30	3,40	3,50	3,25	3,35	3,45	3,20	3,25	3,35
Бег 3000 м	14,00	14,50	15,30	13,50	14,00	14,50	13,00	13,50	14,00
Подтягивание	10	8	6	12	10	8	13	11	9
Челночный бег	27,8	28,2	28,6	27,0	27,8	28,2	26,6	27,0	27,8
Подъем переворотом	3	2	1	4	3	2	5	4	3
Отжимание	40	35	30	45	40	35	50	45	40
Выход с силой	3	2	1	4	3	2	5	4	3
Жим гири 16 кг	15	10	5	20	15	10	25	20	15
Отжимания на брусьях	15	10	5	20	15	10	25	20	15
Прыжок в длину с места	2,20	2,10	2,00	2,30	2,20	2,10	2,40	2,30	2,20
Присед со	15	10	5	20	15	10	15	10	5

штангой									
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Приложение 2

Реферат – это продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Рефератами отчитываются студенты, имеющие спец. мед. группу «А» и «Б».

Темы рефератов

1. Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система.
3. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Краткая характеристика функциональных систем организма.
4. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности.
5. Филологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вработывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление).
6. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечения его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.
7. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

8. Составляющие здорового образа жизни. Взаимосвязь с общей культурой индивида.
9. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
10. Физические способности человека и их развитие.
11. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
12. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
13. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Целостные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
14. Основы физической и спортивной подготовки.
15. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательными умениями и навыками.
16. Спорт в физическом воспитании студентов.
17. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
18. Международное спортивное движение.

Промежуточная аттестация

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

(образец)

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
2. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
3. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
4. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
5. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
6. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
7. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
8. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
9. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
10. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
11. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений?

12. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.

13. Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.

14. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.

15. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.

16. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.

17. С помощью, каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?

18. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).

19. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.

20. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания». Как себя вести в подобных ситуациях?

21. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных (на личном примере).

22. История Олимпийских игр и их значение.

23. С помощью, каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?

24. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Изложить два-три варианта, продемонстрировать один из них.

25. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.

26. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи, каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?

27. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.

28. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.

29. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?

30. Продемонстрируйте жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу, баскетболу, футболу или хоккею).

31. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.

32. С помощью, каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?

33. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в школьную спартакиаду («День здоровья», «День бегуна», по подвижным играм, баскетболу, акробатике и т. д.).

34. Профилактические меры, исключаящие обморожение. Ваши действия, если это случилось.

35. С помощью, каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость?

36. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3-4 упражнения на формирование правильной осанки.

37. Профилактические меры, исключаящие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.

38. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на

репродуктивную функцию человека?

39. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом).

40. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?

41. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.

42. Какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение? Выполнить практические конкретные действия.

43. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?

44. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетбол, волейбол и т. д.).

45. Как правильно экипировать себя для 2—3-дневного туристского похода?