

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ МАШИНОСТРОЕНИЯ  
ИМ. Н.П. ТРАПЕЗНИКОВА»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по учебной дисциплине**

**ОУД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по профессии:**

**08.01.14 Монтажник санитарно-технических,  
вентиляционных систем и оборудования**

**Иркутск, 2019**

**Разработчик:**  
**ГБПОУ ИТМ**                      **преподаватель ФК**                      **Атаманов С.А.**  
**(место работы)**                      **(занимаемая должность)**                      **(инициалы, фамилия)**

**РАССМОТРЕНЫ**  
на заседании ЦК автомехаников, ТОРА,  
преподавателей физкультуры и ОБЖ  
Протокол № 7 от 12 апреля 2019 г.

## 1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОУД.05 «Физическая культура».

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

ФОС разработан на основании Рабочей программы учебной дисциплины ОУД.06. Физическая культура.

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
<b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
<b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
<b>знать:</b> основы здорового образа жизни

## 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для правильного закрепления техники по изучаемым разделам программы	Оценка выполнения заданий на практических занятиях (зачет)	Дифференцированный зачет
З1. Знать правила проведения соревнований по оцениваемым видам текущего контроля	Оценка по результатам устного опроса (зачет)	Дифференцированный зачет
Р1. Умение подготовить реферат по дисциплине, уметь рассказать его содержание	Оценка по результатам написания реферата (зачет)	Дифференцированный зачет

По результатам сдачи контрольных заданий У1 и знаний З1 и Р1 выставляется оценка:

Оценку «отлично» получают при сдаче контрольных заданий на высоком уровне с правильной техникой выполнения, отлично владеет теоретическими знаниями З1 и Р1.

Оценка «хорошо» получают при сдаче контрольных заданий на среднем уровне с погрешностями в технике выполнения, хорошо владеет теоретическими знаниями З1 и Р1.

Оценку «удовлетворительно» получают при сдаче контрольных заданий на низком уровне с серьезными погрешностями в технике выполнения, удовлетворительно владеет теоретическим уровнем знаний З1 и Р1.

Оценку «неудовлетворительно» студент получает в случае, если не сдал контрольные задания У1 и когда не может ответить на замечания, не владеет теоретическим уровнем знаний З1 и Р1. В этом случае студенту предстоит повторная пересдача.

Лица, имеющие ограничения по состоянию здоровья могут получить оценку по результатам написания реферата по заданной теме, а также результатам выполнения теоретических домашних заданий.

Оценка по промежуточной и итоговой аттестации может быть выставлена:

за промежуточную аттестацию - исходя из средней оценки за темы 1 семестра;

за итоговую аттестацию – исходя из средней оценки за темы 2 семестра.

**ПАСПОРТ  
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по общеобразовательной учебной дисциплине  
ОУД.06. Физическая культура**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ОК	Наименование темы	Уровень освоения	Текущий контроль Промежуточная аттестация		Промежуточная аттестация	
				Наименование контрольно- оценочного средства	Уровень освоения	Наименование контрольно- оценочного средства	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6	7	8
<p><u>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен <b>знать</b>:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul> <p><u>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен <b>уметь</b>:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> </ul>		Раздел: Теоретическая часть	1,2,3	Рефераты по пройденным темам.	1,2,3	1. Вопросы контрольной работе. 2. Тесты для дифференцированного зачета.	1,2,3
		Раздел: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1,2,3	1. Вопросы по темам 2. Рефераты по пройденным темам.	1,2,3		
		Раздел: Лыжная подготовка	1,2,3	1. Вопросы по темам 2. Рефераты по пройденным темам.	1,2,3		
		Раздел: Спортивные игры по выбору: баскетбол волейбол футбол настольный теннис	1,2,3	1. Вопросы по темам 2. Рефераты по пройденным темам.	1,2,3		
		Раздел: Гимнастика	1,2,3	1. Вопросы по темам 2. Рефераты по пройденным темам.	1,2,3		

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма ОК.2,3,6	Раздел: Виды спорта по выбору	1,2,3	1. Вопросы по темам 2. Рефераты по пройденным темам.	1,2,3		
	Атлетическая гимнастика	1,2,3	1. Вопросы по темам 2. Рефераты по пройденным темам.	1,2,3		
	Элементы единоборств		1. Вопросы по темам 2. Рефераты по пройденным темам.	1,2,3		
	Дыхательная гимнастика	1,2,3	1. Вопросы по темам 2. Рефераты по пройденным темам.	1,2,3		

**Примечание:**

Для характеристики **уровня освоения** учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Уровень освоения «3» соответствует оценке «отлично»;

Уровень освоения «2» соответствует оценке «хорошо»;

Уровень освоения «1» соответствует оценке «удовлетворительно».

**Состав ФОС**  
**для текущего контроля знаний, умений обучающихся**  
**по общеобразовательной учебной дисциплине ОУД.06. Физическая культура**

№ п/ п	Наименование КОС	Материалы для представления в ФОС
1	Вопросы для устного опроса по теме, разделу	Перечень вопросов по теме, разделу
2	Вопросы по разделам	Вопросы по теме, разделу
3	Реферат	Темы рефератов

**Наименование элемента знаний, умений**

Наименование элемента умений или знаний
У1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для правильного закрепления техники по изучаемым разделам программы
З1. Знать правила проведения соревнований по оцениваемым видам текущего контроля
Р1. Реферат

**Распределение заданий по элементам знаний и умений**

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания		
	У1	З1	Р1
Раздел: Теоретическая часть			
Основы ЗОЖ		Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.	Влияние экологических факторов на здоровье человека.
Раздел: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			
Разновидности техники бега со старта	Техника низкого, среднего и высокого старта	Правила проведения соревнований по легкой атлетике.	

Раздел: Лыжная подготовка			
Основы техники ходов на беговых лыжах.	Техника попеременного двушажного хода. Техника одновременного бесшажного хода.	Меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам (масс-старт, отдельный старт).
Раздел: Спортивные игры по выбору.			
Баскетбол			
Основные приемы используемые при игре в баскетбол	Техника ведения мяча без сопротивления. Техника бросков мяча по кольцу.	Правила игры в баскетбол.	Правила НБА и их отличие от других правил игры
Волейбол			
Основные приемы используемые при игре в волейбол	Техника прямого удара нападающего. Техника блока под сеткой. Техника подачи мяча с задней линии.	Правила игры в волейбол.	Методика обучения игре.
Футбол			
Основные приемы используемые при игре в футбол	Техника удара по мячу, воротам	Правила игры в футбол.	Правила ФИФА
Раздел: виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика			
Основные приемы используемые при игре в настольный теннис	Техника основных приемов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, свеча.	Правила игры в настольный теннис.	Методика обучения игре.
Раздел: Гимнастика			
Основы техники выполнения гимнастических упражнений	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений (10 упражнений) с умением их показать и дать методические указания по проведению.	Знать общеразвивающие упражнения (не менее 10 упражнений) с умением дать методические указания по проведению.	



Раздел: Виды спорта (по выбору)			
Атлетическая гимнастика	Выполнить рывок, толчок гири, показать технику выполнения упражнений со штангой для мышц спины, груди	Правила соревнований по тяжелой атлетике, пауэрлифтингу	
Элементы единоборств			
Техника и приемы единоборств	Основные удары в боксе, кикбоксинге, бросок через бедро, подсечки	Правила самбо, дзюдо, вольной, греко-римской борьбы, греплинга, бокса, кикбоксинга	
Дыхательная гимнастика	Уметь выполнить любые 5 упражнений дыхательной гимнастики	Основные виды дыхательной гимнастики	

**Состав ФОС**  
**для промежуточной аттестации обучающихся**  
**по общеобразовательной учебной дисциплине**  
**ОУД.06. Физическая культура**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование КОС</b>	<b>Материалы для представления в ФОС</b>
1	Контрольная работа по учебной дисциплине	Комплект контрольных заданий по вариантам (приложение № 1)
2	Вопросы для дифференцированного зачёта по общеобразовательной дисциплине	Вопросы (задания) по общеобразовательной дисциплине и билеты к ним (приложение № 2)
3	Реферативные работы	Темы рефератов (приложение № 3)

ГБПОУ Иркутский техникум машиностроения имени Н.П.Трапезникова  « ____ » _____ 20 ____ г.	Контрольная работа по учебной дисциплине ОУД.05 Физическая культура	Зам. директора по учебно- методической работе  _____ /Мартьянова Е.Б.
--	---	---

## Структура контрольного задания

### Текст задания (контроль по итогам 1 семестра (зачет))

*Выполнение обязательных контрольных заданий для определения и оценки уровня знаний по предмету:*

1. Рассказать о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Рассказать о основах здорового образа жизни, влиянии различных факторов на здоровье человека.
3. Рассказать о физической культуре в обеспечении здоровья
4. Рассказать основные принципы построения самостоятельных занятий
5. Рассказать о самоконтроле, его основных методах, факторах регуляции нагрузки.
6. Рассказать о психофизиологических основах учебного и производственного труда.
7. Рассказать о средствах физической культуры в регулировании работоспособности.
8. Рассказать о физической культуре в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего.
9. **Кроссовая подготовка.** Показать технику низкого, среднего, высокого старта
10. Показать технику стартового разгона, стартового бега по дистанции
11. Показать технику финиширования.
12. Показать технику бега по прямой с различной скоростью
13. Показать технику бега на 100 метров
14. Показать технику эстафетного бега 4X100 м, 4X400 м
15. Показать технику бега по дистанции
16. Показать технику бега по виражу
17. Показать технику равномерного бега на 3000 м
18. Рассказать о технике бега в равномерном темпе
19. Показать технику рваного бега
20. Показать технику прыжка в длину с разбега (ножницы, согнув ноги, перешагивание)
21. Показать технику прыжка в высоту (прогнувшись, перекидной)
22. Показать технику метания гранаты юноши 700гр, девушки 500гр.
23. Рассказать технику толкания ядра (с места, с толчка, с поворота)
24. Показать технику прыжка в длину и высоту с места
25. Рассказать технику бега на 500, 1000 метров.
26. Рассказать технику бега с препятствиями

27. Показать технику бега на 50, 200 метров

28. Рассказать о простейших методиках самооценки работоспособности, усталости, утомления

29. **Лыжная подготовка.** Показать технику попеременного двушажного и четырехшажного хода на лыжах

30. Показать технику одновременного бесшажного и одношажного хода

### **Варианты задания**

Варианты формируются исходя из перечня текста заданий в объеме 3-х заданий (вопросов).

#### **Билет № 1**

1. Рассказать о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

2. Кроссовая подготовка. Показать технику низкого, среднего, высокого старта

3. Гимнастика. Показать строевые упражнения, общеразвивающие упражнения

#### **Билет № 2**

1. Рассказать о основах здорового образа жизни, влиянии различных факторов на здоровье человека.

2. Показать технику стартового разгона, стартового бега по дистанции

3. Показать технику упражнений с различными мячами, гимнастическими палками и т.д.

#### **Билет № 3**

1. Рассказать о физической культуре в обеспечении здоровья

2. Показать технику финиширования.

3. Показать технику упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

#### **Билет № 4**

1. Рассказать основные принципы построения самостоятельных занятий

2. Показать технику бега по прямой с различной скоростью

3. Рассказать о технике игр и эстафет с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.

#### **Билет № 5**

1. Рассказать о самоконтроле, его основных методах, факторах регуляции нагрузки.

2. Показать технику бега на 100 метров

3. Рассказать о технике упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

#### **Билет № 6**

1. Рассказать о психофизиологических основах учебного и производственного труда.

2. Показать технику эстафетного бега 4X100 м, 4X400 м

3. Показать технику прыжков через козла.

#### **Билет № 7**

1. Показать технику равномерного бега на 3000 м.

2. Показать технику упражнений на гимнастической стенке.

(Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)

3. Показать технику прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги», «ножницы».

#### **Билет № 8**

1. Показать технику кроссового бега

2. Показать технику прыжка в длину с разбега «перешагивание»

3. Показать технику гимнастических упражнений в положении лежа, сидя, стоя, без предметов и с предметами.

#### **Билет № 9**

1. Показать технику прыжка в высоту способами «прогнувшись», «перекидной»
2. Показать технику упражнений на развитие гибкости, подвижности суставов.
3. Показать технику метания гранаты юноши 700 гр, девушки 500 гр.

#### **Билет № 10**

1. Рассказать о общеразвивающих упражнениях, упражнениях в паре с партнером
2. Рассказать о технике толкания ядра.
3. Показать технику прыжка в длину с места, технику прыжка в высоту с места

#### **Билет № 11**

1. Рассказать о простейших методиках самооценки работоспособности, усталости, утомления.
2. Рассказать о массаже и самомассаже при физическом и умственном утомлении
3. Рассказать о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

#### **Билет № 12**

1. Рассказать о основах здорового образа жизни, влиянии различных факторов на здоровье человека.
2. Показать технику стартового разгона, стартового бега по дистанции
3. Рассказать о технике толкания ядра.

#### **Билет № 13**

1. Рассказать о физической культуре в обеспечении здоровья
2. Показать технику упражнений на развитие гибкости, подвижности суставов.
3. Показать технику упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

#### **Билет № 14**

1. Рассказать о основах здорового образа жизни, влиянии различных факторов на здоровье человека.
2. Показать технику бега по прямой с различной скоростью
3. Рассказать о технике игр и эстафет с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.

#### **Билет № 15**

1. Рассказать о самоконтроле, его основных методах, факторах регуляции нагрузки.
2. Показать технику метания гранаты юноши 700 гр, девушки 500 гр.
3. Рассказать о технике упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

#### **Билет № 16**

1. Рассказать о массаже и самомассаже при физическом и умственном утомлении
2. Показать технику эстафетного бега 4X100 м, 4X400 м
3. Показать технику прыжков через козла.

#### **Билет № 17**

1. Показать технику равномерного бега на 3000 м.
2. Рассказать о технике упражнений для профилактики профессиональных заболеваний
3. Показать технику прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги», «ножницы».

### **Билет № 18**

1. Показать технику кроссового бега
2. Показать технику прыжка в длину с разбега «перешагивание»
3. Рассказать о физической культуре в обеспечении здоровья

### **Билет № 19**

1. Показать технику финиширования.
2. Показать технику упражнений на развитие гибкости, подвижности суставов.
3. Показать технику метания гранаты юноши 700 гр, девушки 500 гр.

### **Билет № 20**

1. Рассказать о технике упражнений для профилактики профессиональных заболеваний
2. Кроссовая подготовка. Показать технику низкого, среднего, высокого старта
3. Гимнастика. Показать строевые упражнения, общеразвивающие упражнения

### **Билет № 21**

1. Рассказать о физической культуре в обеспечении здоровья
2. Показать технику финиширования
3. Показать технику упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

### **Билет № 22**

1. Рассказать о самоконтроле, его основных методах, факторах регуляции нагрузки.
2. Показать технику метания гранаты юноши 700 гр, девушки 500 гр.
3. Показать технику равномерного бега на 3000 м.

### **Билет № 23**

1. Показать технику кроссового бега
2. Гимнастика. Показать строевые упражнения, общеразвивающие упражнения
3. Рассказать о физической культуре в обеспечении здоровья

### **Билет № 24**

1. Рассказать о физической культуре в обеспечении здоровья
2. Показать технику прыжка в длину с разбега «перешагивание»
3. Показать технику гимнастических упражнений в положении лежа, сидя, стоя, без предметов и с предметами.

### **Билет № 25**

1. Рассказать о самоконтроле, его основных методах, факторах регуляции нагрузки.
2. Показать технику бега на 100 метров
3. Показать технику метания гранаты юноши 700 гр, девушки 500 гр.

### **Билет № 26**

1. Рассказать о самоконтроле, его основных методах, факторах регуляции нагрузки.
2. Показать технику бега по дистанции
3. Показать технику бега по виражу

### **Билет № 27**

1. Рассказать технику бега в равномерном темпе
2. Показать технику рваного бега
3. Показать технику прыжка в длину с разбега (ножницы, согнув ноги, перешагивание)

### **Билет № 28**

1. Показать технику прыжка в высоту (прогнувшись, перекидной)
2. Рассказать технику толкания ядра (с места, с толчка, с поворота).

3. Показать технику прыжка в длину и высоту с места

### **Билет № 29**

1. Рассказать технику бега на 500, 1000 метров

2. Рассказать технику бега с препятствиями

3. Показать технику бега на 50, 200 метров

### **Билет № 30**

1. Показать технику попеременного двушажного и четырехшажного хода на лыжах

2. Показать технику одновременного бесшажного и одношажного хода

3. Рассказать технику толкания ядра (с места, с толчка, с поворота).

### **Порядок оценивания знаний и умений**

«зачет», выставляется при уровне освоения «1» по теме заданий. Обучаемый имеет представление о теме всех трех заданий, может рассказать основные понятия, показать основные элементы.

«не аттестован», выставляется если обучаемый не может рассказать основные понятия по теме.

Для лиц с ограничениями здоровья при оценивании рефератов, «зачет» выставляется если обучаемый представил работу, соответствующую заданной теме, знает ее содержание, может довести смысл, обозначить задачи и выводы из них.

Оценка за семестр (зачет) может быть выставлена по накопительной системе из средней оценки за пройденные темы.

### **Текст задания (контроль по итогам 2 семестра (зачет))**

1. **Лыжная подготовка.** Показать технику перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные

2. Рассказать о методике составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.

3. Рассказать технику перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни

4. Показать технику полуконькового и конькового хода

5. Рассказать техники преодоления подъемов и спусков на лыжах

6. Показать технику торможения на лыжах

7. Рассказать о элементах тактики лыжных гонок

8. Рассказать о способах массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении

9. **Баскетбол.** Показать технику ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с ним

10. Показать технику ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением

11. Рассказать о технике эстафет с мячом и без него

12. Рассказать упрощенные правила игры в баскетбол

13. Рассказать о подвижных играх с мячом и без мяча

14. Показать технику бросков мяча по кольцу

15. Показать технику бросков мяча с места и в движении без сопротивления

16. Показать технику бросков мяча прыжком без сопротивления

17. Рассказать правила игры в баскетбол

18. Рассказать о профилактике профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания

19. **Волейбол.** Показать технику стойки игроков передней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая)

20. Показать технику стойки игроков задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая)
21. Показать технику перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.)
22. Показать технику прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево
23. Рассказать о технике индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите
24. Показать технику одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих)
25. Рассказать о технике командной тактики игры в волейбол
26. Рассказать правила игры в волейбол
27. Рассказать особенности комплексов гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся
28. **Футбол.** Показать технику перемещений по полю
29. Показать технику введений и передачи мяча
30. Показать технику ударов по мячу, по воротам в футболе
31. Показать технику удара по летящему мячу средней частью подъема ноги
32. Показать технику остановки и приема мяча в футболе
33. Показать технику удара головой, на месте и в прыжке в футболе
34. Показать технику остановки мяча ногой и грудью в футболе
35. Рассказать о технике игры в защите в футболе
36. Показать технику приема мяча ногой, головой в футболе
37. Показать технику обводки соперника, отбора мяча в футболе
38. Рассказать технику тактики игры в футбол: индивидуальную, групповую и командные действия
39. Рассказать о технике игры в футбол по упрощенным правилам, на площадках разных размеров
40. Рассказать упрощенные правила игры в футбол
41. Рассказать правила игры в футбол
42. Рассказать о спортограмме и профессиограмме в спорте
43. **Настольный теннис.** Показать технику стойки игрока и перемещения
44. Показать технику способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хват
45. Показать технику передвижений в настольном теннисе: безшажный, шаги, прыжки, рывки
46. Рассказать тактические приемы в настольном теннисе: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча
47. Рассказать методику самостоятельных занятий физическими упражнениями
48. **Гимнастика.** Показать строевые приемы на месте
49. Показать общеразвивающие упражнения. Упражнения в движении
50. Показать технику упражнений с различными мячами, гимнастическими палками
51. Показать технику упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах
52. Рассказать о технике эстафет с использованием гимнастического инвентаря и снарядов



## **Варианты задания**

Варианты формируются исходя из перечня текста заданий в объеме 3-х заданий (вопросов).

### **Билет № 1**

1. Лыжная подготовка. Показать технику перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные
2. Рассказать о методике составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.
3. Рассказать технику перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни

### **Билет № 2**

1. Показать технику полуконькового и конькового хода
2. Рассказать техники преодоления подъемов и спусков на лыжах
3. Показать технику торможения на лыжах

### **Билет № 3**

1. Рассказать о элементах тактики лыжных гонок
2. Рассказать о способах массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении
3. **Баскетбол.** Показать технику ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с ним

### **Билет № 4**

1. Показать технику ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением
2. Рассказать о технике эстафет с мячом и без него
3. Рассказать упрощенные правила игры в баскетбол

### **Билет № 5**

1. Рассказать о подвижных играх с мячом и без мяча
2. Показать технику бросков мяча по кольцу
3. Показать технику бросков мяча с места и в движении без сопротивления

### **Билет № 6**

1. Показать технику бросков мяча прыжком без сопротивления
2. Рассказать правила игры в баскетбол
3. Рассказать о профилактике профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания

### **Билет № 7**

1. Показать технику стойки игроков передней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая)
2. Показать технику стойки игроков задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая)
3. Показать технику перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.)

### **Билет № 8**

1. Показать технику прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево
2. Рассказать о технике индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите
3. Показать технику одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих)

### **Билет № 9**

1. Рассказать о технике командной тактики игры в волейбол
2. Рассказать правила игры в волейбол
3. Рассказать особенности комплексов гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся

### **Билет № 10**

1. Футбол. Показать технику перемещений по полю
2. Показать технику введений и передачи мяча в футболе
3. Показать технику ударов по мячу, по воротам в футболе

### **Билет № 11**

1. Показать технику удара по летящему мячу средней частью подъема ноги
2. Показать технику остановки и приема мяча в футболе
3. Показать технику удара головой, на месте и в прыжке в футболе

### **Билет № 12**

1. Показать технику остановки мяча ногой и грудью в футболе
2. Рассказать о технике игры в защите в футболе
3. Показать технику приема мяча ногой, головой в футболе

### **Билет № 13**

1. Показать технику обводки соперника, отбора мяча в футболе
2. Рассказать технику тактики игры в футбол: индивидуальную, групповую и командные действия
3. Рассказать о технике игры в футбол по упрощенным правилам, на площадках разных размеров

### **Билет № 14**

1. Рассказать упрощенные правила игры в футбол
2. Рассказать правила игры в футбол
3. Рассказать о спортограмме и профессиограмме в спорте

### **Билет № 15**

1. Настольный теннис. Показать технику стойки игрока и перемещения
2. Показать технику способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хват
3. Показать технику передвижений в настольном теннисе: безшажный, шаги, прыжки, рывки

### **Билет № 16**

1. Рассказать тактические приемы в настольном теннисе: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча
2. Рассказать методику самостоятельных занятий физическими упражнениями
3. Гимнастика. Показать строевые приемы на месте

### **Билет № 17**

1. Показать общеразвивающие упражнения. Упражнения в движении
2. Показать технику упражнений с различными мячами, гимнастическими палками
3. Показать технику упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах

### **Билет № 18**

1. Рассказать о технике эстафет с использованием гимнастического инвентаря и снарядов
2. Рассказать технику преодоления подъемов и спусков на лыжах

3. Рассказать о технике эстафет с мячом и без него

#### **Билет № 19**

1. Рассказать о подвижных играх с мячом и без мяча

2. Показать технику бросков мяча по кольцу

3. Показать общеразвивающие упражнения. Упражнения в движении

#### **Билет № 20**

1. Показать технику стойки игроков передней линии в волейболе (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая)

2. Показать технику стойки игроков задней линии в волейболе (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая)

3. Рассказать о технике игры в футбол по упрощенным правилам, на площадках разных размеров

#### **Билет № 21**

1. Рассказать правила игры в баскетбол

2. Рассказать о профилактике профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания

3. Показать технику стойки игроков передней линии в волейболе (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая)

#### **Билет № 22**

1. Рассказать о подвижных играх с мячом и без мяча

2. Рассказать о технике командной тактики игры в волейбол

3. Рассказать правила игры в волейбол

#### **Билет № 23**

1. Показать технику остановки мяча ногой и грудью в футболе

2. Рассказать о технике игры в защите в футболе

3. Рассказать правила игры в баскетбол

#### **Билет № 24**

1. Показать технику упражнений с различными мячами, гимнастическими палками

2. Показать технику упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах

3. Рассказать о технике игры в защите в футболе

#### **Билет № 25**

1. Показать технику стойки игроков передней линии в волейболе (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая)

2. Рассказать технику преодоления подъемов и спусков на лыжах

3. Настольный теннис. Показать технику стойки игрока и перемещения

#### **Порядок оценивания знаний и умений**

«неудовлетворительно», выставляется, если обучаемый не показал освоение заданий на уровень «1»;

«удовлетворительно», выставляется при уровне освоения «1» по теме заданий. Обучаемый имеет представление о теме как минимум двух заданий, может рассказать основные понятия, показать основные элементы;

«хорошо», выставляется при уровне освоения «2» по теме заданий. Обучаемый имеет представление о теме всех трех заданий, может рассказать основные понятия, правильно показать выполнение основных элементов;

«отлично», выставляется при уровне освоения «3» по теме заданий. Обучаемый имеет представление о теме всех трех заданий, может рассказать основные понятия с

упоминанием методики выполнения, методически правильно показать и выполнить основные элементы.

Для лиц с ограничениями здоровья при оценивании рефератов, «удовлетворительно» выставляется если обучаемый представил работу, соответствующую заданной теме, знает ее содержание, может довести смысл, обозначить задачи и выводы из них.

Для лиц с ограничениями здоровья при оценивании рефератов, «хорошо» выставляется если обучаемый представил работу, соответствующую заданной теме, знает ее содержание, может довести смысл, обозначить задачи и выводы из них, может репродуцировать тему без использования вспомогательного материала.

Для лиц с ограничениями здоровья при оценивании рефератов, «отлично» выставляется если обучаемый представил работу, соответствующую заданной теме, знает ее содержание, может довести смысл, обозначить задачи и выводы из них, может репродуцировать тему без использования вспомогательного материала, провести анализ задания, соответствие поставленных задач, вопросов, выводам и заключению.

Оценка за семестр (зачет, дифференцированный зачет) может быть выставлена по накопительной системе из средней оценки за пройденные темы.

Оценка за год складывается из средней оценки за семестры.

### **Текст задания (контроль по итогам 1 семестра 2 курса (дифференцированный зачет))**

1. **Гимнастика.** Рассказать о технике игр с использованием гимнастического инвентаря и снарядов
2. Рассказать о технике преодоления полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов
3. Рассказать о технике упражнений для профилактики профессиональных заболеваний
4. Показать технику прыжков через козла
5. Показать комбинации упражнений на гимнастической стенке
6. Показать комбинации упражнений на гимнастических снарядах
7. Рассказать об освоении вольных упражнений под музыкальное сопровождение
8. Показать висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки
9. Показать технику гимнастических упражнений в положении лежа, сидя, стоя без предметов и с предметами
10. Показать технику упражнений на развитие гибкости
11. Показать технику упражнений на развитие подвижности суставов
12. Рассказать о общеразвивающих упражнениях в паре с партнером
13. Рассказать о методике самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности
14. **Атлетическая гимнастика.** Показать технику рывка и толчка в гиревом спорте
15. Рассказать технику упражнений из тяжелой атлетики: толчок, толчковые тяги
16. Рассказать технику упражнений из тяжелой атлетики рывок, рывковая тяга
17. Показать технику упражнений из пауэрлифтинга: приседания со штангой
18. Показать технику упражнений из пауэрлифтинга: жим лежа со штангой
19. Показать технику упражнений из пауэрлифтинга: тяга становая со штангой
20. Рассказать о технику упражнений для продольных мышц спины со штангой с гантелями, гириями

21. Показать технику упражнений для широчайших мышц спины со штангой с гантелями, гириями
22. Показать технику упражнений для двуглавой мышцы на ногах со штангой с гантелями, гириями
23. Показать технику упражнений для четырехглавой мышцы на ногах со штангой с гантелями, гириями
24. Показать технику упражнений для икроножных мышц со штангой, с гантелями, гириями
25. Показать технику упражнений для камбаловидных мышц ног со штангой с гантелями, гириями
26. Показать технику упражнений для грудной мышцы со штангой с гантелями, гириями
27. Показать технику упражнений для дельтовидных мышц со штангой с гантелями, гириями
28. Показать технику упражнений для трицепсов со штангой с гантелями, гириями
29. **Элементы единоборств.** Показать технику зацепа, рассказать правила борьбы самбо
30. Показать технику подножки, рассказать правила борьбы дзюдо
31. Показать технику броска через бедро, рассказать правила вольной борьбы
32. Показать технику сбивания, рассказать правила греко-римской борьбы
33. Показать технику удержания, рассказать правила греплинга
34. Показать технику прямого удара рукой, рассказать правила бокса
35. Показать технику бокового удара рукой и апперкота
36. Показать технику удара ногами прямого, бокового, с разворота. Рассказать правила кикбоксинга
37. Показать технику комбинированных ударов руками и ногами
38. Рассказать об определении уровня здоровья по Э.Н.Вайнеру
39. **Дыхательная гимнастика.** Рассказать о физиотерапевтическом методе Бутейко К.П.
40. Рассказать о методике дыхания Стрельниковой А.Н. (упражнения «ладошки», «погончики»)
41. Рассказать о методике дыхания Стрельниковой А.Н. (упражнение «насос»)
42. Рассказать о методике дыхания Стрельниковой А.Н. (упражнение «восьмерки»)
43. Рассказать о методике дыхания кундалини-йоги
44. Рассказать о методике дыхания в казацком СПАСЕ

#### **Билет № 1**

1. Гимнастика. Рассказать о технике игр с использованием гимнастического инвентаря и снарядов
2. Рассказать о технике преодоления полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов
3. Рассказать о технике упражнений для профилактики профессиональных заболеваний

#### **Билет № 2**

1. Показать технику прыжков через козла
2. Показать комбинации упражнений на гимнастической стенке
3. Показать комбинации упражнений на гимнастических снарядах

### **Билет № 3**

1. Рассказать об освоении вольных упражнений под музыкальное сопровождение
2. Показать висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки
3. Показать технику гимнастических упражнений в положении лежа, сидя, стоя без предметов и с предметами

### **Билет № 4**

1. Показать технику упражнений на развитие гибкости
2. Показать технику упражнений на развитие подвижности суставов
3. Рассказать о общеразвивающих упражнениях в паре с партнером

### **Билет № 5**

1. Рассказать о методике самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности
2. Показать технику рывка и толчка в гиревом спорте
3. Рассказать технику упражнений из тяжелой атлетики: толчок, толчковые тяги

### **Билет № 6**

1. Рассказать технику упражнений из тяжелой атлетики рывок, рывковая тяга
2. Показать технику упражнений из пауэрлифтинга: приседания со штангой
3. Показать технику упражнений из пауэрлифтинга: жим лежа со штангой

### **Билет № 7**

1. Показать технику упражнений из пауэрлифтинга: тяга становая со штангой
2. Рассказать о технику упражнений для продольных мышц спины со штангой с гантелями, гириями
3. Показать технику упражнений для широчайших мышц спины со штангой с гантелями, гириями

### **Билет № 8**

1. Показать технику упражнений для двуглавой мышцы на ногах со штангой с гантелями, гириями
2. Показать технику упражнений для четырехглавой мышцы на ногах со штангой с гантелями, гириями
3. Показать технику упражнений для икроножных мышц со штангой, с гантелями, гириями

### **Билет № 9**

1. Показать технику упражнений для камбаловидных мышц ног со штангой с гантелями, гириями
2. Показать технику упражнений для грудной мышцы со штангой с гантелями, гириями
3. Показать технику упражнений для дельтовидных мышц со штангой с гантелями, гириями

### **Билет № 10**

1. Показать технику упражнений для трицепсов со штангой с гантелями, гириями
2. Элементы единоборств. Показать технику зацепа, рассказать правила борьбы самбо
3. Показать технику подножки, рассказать правила борьбы дзюдо

### **Билет № 11**

1. Показать технику броска через бедро, рассказать правила вольной борьбы
2. Показать технику сбивания, рассказать правила греко-римской борьбы
3. Показать технику удержания, рассказать правила греплинга

### **Билет № 12**

1. Показать технику прямого удара рукой, рассказать правила бокса
2. Показать технику бокового удара рукой и апперкота
3. Показать технику удара ногами прямого, бокового, с разворота. Рассказать правила кикбоксинга

### **Билет № 13**

1. Показать технику комбинированных ударов руками и ногами
2. Рассказать об определении уровня здоровья по Вайнеру Э.Н.
3. Дыхательная гимнастика. Рассказать о физиотерапевтическом методе Бутейко К.П.

### **Билет № 14**

1. Рассказать о методике дыхания Стрельниковой А.Н. (упражнения «ладошки», «погончики»)
2. Рассказать о методике дыхания Стрельниковой А.Н. (упражнение «насос»)
3. Рассказать о методике дыхания Стрельниковой А.Н. (упражнение «восьмерки»)

### **Билет № 15**

1. Рассказать о методике дыхания кундалини-йоги
2. Рассказать о методике дыхания в казацком СПАСЕ
3. Показать технику прыжков через козла

### **Билет № 16**

1. Рассказать о методике дыхания кундалини-йоги
2. Рассказать о технике преодоления полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов
3. Рассказать о технике упражнений для профилактики профессиональных заболеваний

### **Билет № 17**

1. Показать технику прыжков через козла
2. Показать комбинации упражнений на гимнастической стенке
3. Рассказать о методике дыхания кундалини-йоги

### **Билет № 18**

1. Показать технику упражнений на развитие гибкости
2. Рассказать о методике дыхания в казацком СПАСЕ
3. Рассказать о общеразвивающих упражнениях в паре с партнером

### **Билет № 19**

1. Показать технику упражнений на развитие гибкости
2. Показать технику упражнений на развитие подвижности суставов
3. Рассказать о методике дыхания Стрельниковой А.Н. (упражнение «восьмерки»)

### **Билет № 20**

1. Показать технику упражнений на развитие гибкости
2. Рассказать о технику упражнений для продольных мышц спины со штангой с гантелями, гириями
3. Показать технику упражнений для широчайших мышц спины со штангой с гантелями, гириями

### **Билет № 21**

1. Показать технику упражнений для камбаловидных мышц ног со штангой с гантелями, гириями
2. Рассказать о методике дыхания Стрельниковой А.Н. (упражнения «ладошки», «погончики»)

3. Показать технику упражнений для дельтовидных мышц со штангой с гантелями, гириями

#### **Билет № 22**

1. Показать технику упражнений для трицепсов со штангой с гантелями, гириями
2. Рассказать о методике дыхания в казацком СПАСЕ
3. Показать технику подножки, рассказать правила борьбы дзюдо

#### **Билет № 23**

1. Показать технику броска через бедро, рассказать правила вольной борьбы
2. Показать технику упражнений на развитие гибкости
3. Показать технику упражнений для дельтовидных мышц со штангой с гантелями, гириями

#### **Билет № 24**

1. Показать технику прямого удара рукой, рассказать правила бокса
2. Показать технику бокового удара рукой и апперкота
3. Рассказать о методике дыхания кундалини-йоги

#### **Билет № 25**

1. Показать технику прямого удара рукой, рассказать правила бокса
2. Показать технику бокового удара рукой и апперкота
3. Рассказать о методике дыхания кундалини-йоги

#### **Порядок оценивания знаний и умений**

«неудовлетворительно», выставляется, если обучаемый не показал освоение заданий на уровень «1»;

«удовлетворительно», выставляется при уровне освоения «1» по теме заданий. Обучаемый имеет представление о теме как минимум двух заданий, может рассказать основные понятия, показать основные элементы;

«хорошо», выставляется при уровне освоения «2» по теме заданий. Обучаемый имеет представление о теме всех трех заданий, может рассказать основные понятия, правильно показать выполнение основных элементов;

«отлично», выставляется при уровне освоения «3» по теме заданий. Обучаемый имеет представление о теме всех трех заданий, может рассказать основные понятия с упоминанием методики выполнения, методически правильно показать и выполнить основные элементы.

Для лиц с ограничениями здоровья при оценивании рефератов, «удовлетворительно» выставляется если обучаемый представил работу, соответствующую заданной теме, знает ее содержание, может довести смысл, обозначить задачи и выводы из них.

Для лиц с ограничениями здоровья при оценивании рефератов, «хорошо» выставляется если обучаемый представил работу, соответствующую заданной теме, знает ее содержание, может довести смысл, обозначить задачи и выводы из них, может репродуцировать тему без использования вспомогательного материала.

Для лиц с ограничениями здоровья при оценивании рефератов, «отлично» выставляется если обучаемый представил работу, соответствующую заданной теме, знает ее содержание, может довести смысл, обозначить задачи и выводы из них, может репродуцировать тему без использования вспомогательного материала, провести анализ задания, соответствие поставленных задач, вопросов, выводам и заключению.



Оценка за семестр может быть выставлена по накопительной системе из средней оценки за пройденные темы.

*Приложение 3*  
*Темы рефератов*

***По итогам первого семестра***

1. Обучение технике стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.
2. Обучение технике эстафетного бега.
3. Обучение технике бросков мяча в баскетболе с места и в движении.
4. Обучение технике ведения мяча в баскетболе без сопротивления и с сопротивлением противника.
5. Основные виды классических и коньковых ходов. Методика обучения классическим и коньковым ходам.

***По итогам второго семестра***

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.
2. Обучение технике стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.
3. Основные виды классических и коньковых ходов. Методика обучения классическим и коньковым ходам.
4. Настольный теннис. Обучение тактическим приемам.
5. Баскетбол. Обучение технике ведения и передачи мяча, технике бросков мяча с места и в движении.
6. Гимнастика. Техника упражнений для профилактики проф. заболеваний.
7. Гимнастика. Техника комбинаций упражнений на гимнастической стенке.
8. Пилатес как элемент физической культуры. Основные упражнения и особенности их выполнения.
9. Дыхательная гимнастика как элемент физической культуры. Физиотерапевтический метод К.П. Бутейко.
10. Дыхательная гимнастика как элемент физической культуры. Физиотерапевтический метод А.Н. Стрельниковой.
11. Методика дыхания в казацком СПАСЕ.