

Министерство образования и науки РТ
ГАПОУ «Казанский радиомеханический колледж



Контрольно-оценочные средства (далее - КОС) разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по ППССЗ 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением», профессиональной образовательной программы (ПОП), рабочей программы учебной дисциплины ОУД 09 «Физическая культура»

Разработчики:

ГАПОУ КРМК

преподаватель

О.П. Попова

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

РАССМОТРЕНО

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 1 от «01 » 09 2025 г.

Председатель ПЦК И.Попов

СОДЕРЖАНИЕ

- | | стр. |
|--|------|
| 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ | |
| 2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ
КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ | |
| 3 КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ | |
| 3.1. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ | |
| 3.2. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ | |

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОУД 09 «Физическая культура» для специальности 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением»

КОС по дисциплине ОУД 09 «Физическая культура» включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированный зачет.

КОС – это совокупность компетентностно-ориентированных контрольно-оценочных материалов (практических заданий, ситуационных задач, а также заданий для контрольных работ, письменного и устного опросов, тестов и др.), предназначенных для оценивания результатов и процесса формирования предусмотренных стандартом общих и профессиональных компетенций, а также для оценки достижения обучающимися личностных результатов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ

2.1. Освоения учебной дисциплины ОУД 09 «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:

- **личностных:**

Л1 осознание обучающимися российской гражданской идентичности;

Л2 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

Л3 наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

Л4 целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.

- **метапредметных:**

М1 освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

М2 способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории

М3 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности

- **предметных:**

П1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

П2 Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

П4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

П6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Результаты освоения направлены на формирование **общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

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.

ПК 1.1. Проектировать базы данных.

2.2. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Таблица 1

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные:	
Л1 осознание обучающимися российской гражданской идентичности;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины.
Л2 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;	
Л3 наличие мотивации к обучению и личностному развитию;	
Л4 целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысовых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.	
Метапредметные:	
М1 освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);	
М2 способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории	Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины.
М3 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности	
Предметные:	
П1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	<ul style="list-style-type: none"> ✓ оценивание практической работы ✓ тестирование ✓ тестирование (контрольная работа по теории) ✓ демонстрация комплекса ОРУ, ✓ сдача контрольных
П2 Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	

П3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	<ul style="list-style-type: none"> ✓ нормативов ✓ сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) ✓ сдача нормативов ГТО
П4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	
П5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	<p>Текущий контроль: рейтинговая оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Промежуточный контроль: дифференцированный зачет.</p>
П6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	

2.3 Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверить у обучающихся не только сформированность общих, профессиональных компетенций, но и личностных результатов воспитания.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности. 	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	<ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; 	<p>Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p> <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе выполнения практических заданий.</p>

		осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.	
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.		<ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). 	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p>

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ПК 1.1. Проектировать базы данных.	Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины

3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ

3.1. ТЕКУЩИЙ КОТРОЛЬ

1) Теоретическое тестирование

Тест «Физическая культура и спорт»

- 1** Какого цвета олимпийские кольца
 - белые
 - желтое, зеленое, черное, красное, голубое
 - желтое, зеленое, черное, красное, коричневое
- 2** Волейбольная команда на площадке
 - 6 человек
 - 7 человек
 - 4 человека
- 3** На стадионе нужно бежать
 - по часовой стрелке
 - против часовой стрелки
 - не имеет значения
- 4** При игре в баскетбол можно вести мяч
 - рукой
 - ногой
 - головой
- 5** При занятиях гимнастикой нужно провести разминку
 - только рук
 - только ног
 - всех частей тела
- 6** Олимпийские игры делятся на
 - осенние и весенние
 - зимние и летние
 - не делятся
- 7** Игра в волейбол начинается
 - по выстрелу
 - по команде «марш»
 - по свистку судьи
- 8** Во время выполнения метания нужно
 - не выходить в сектор для метания, не стоять рядом с метающим
 - помогать метающему
 - не имеет значения
- 9** При игре в баскетбол можно
 - бить соперника
 - вести игру по возможности без контакта с соперником
 - хватать соперника за руки
- 10** Частоту сердечных сокращений (пульс) измеряют на
 - плече
 - запястье или сонной артерии
 - за ушами
- 11** Как следует рассматривать здоровый образ жизни
 - как дань моде
 - как форму поведения, сохраняющую здоровье
 - как рациональное питание
- 12** Одна партия при игре в волейбол проводится до счета
 - 15
 - 21
 - 25

- 13** Какое упражнение в гимнастике предназначено только для девушек
- на бревне
- на кольцах
- на коне с ручками
- 14** При игре в баскетбол мяч
- бросают руками в корзину
- ведут ногами
- отбивают ракеткой
- 15** С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду прилегающую к телу
- один раз в месяц
- один раз в 10 дней
- после каждой тренировки
- 16** Сколько времени продолжается первый прием солнечной ванны
- 5-7 мин.
- 2-3 ч
- 5-6 ч
- 17** Какова цель утренней гимнастики
- ускорить полное пробуждение организма
- выступить на Олимпийских играх
- вовремя успеть на первый урок в школе
- 18** К чему приводит плохая осанка
- к снижению аппетита
- к развитию быстроты, силы и выносливости
- к смещению органов грудной полости
- 19** Что служит причиной травматизма во время занятий физической культурой и спортом
- выполнение упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями
- громкое музыкальное сопровождение
- отсутствие врача или медицинской сестры

Тест по разделу «Баскетбол».

1. Что означает слово «баскетбол»? _____
2. С чего начинается игра в баскетбол? _____
3. Сколько времени продолжается игра в баскетбол?
а) 4*8мин б) 3*15 мин в) 4*10мин
4. Сколько человек в составе команды должно быть на площадке во время игры в баскетбол?
а) 6 чел. б) 7чел. в) 5 чел. г) 4чел.
5. Бывает ли в баскетболе «ничья»? _____
6. Сколько очков начисляется в баскетболе при попадании в кольцо со штрафного броска?
а) 3 б) 1 в) 2
7. Что такое «фол» в баскетболе?
а) наказание за нарушение правил
б) удаление игрока
в) выход мяча за пределы площадки

Тест по разделу «Гимнастика».

- 1.** Спортивная и художественная гимнастика относятся к...

1) атлетической гимнастике 2) прикладной гимнастике

3) эстетической гимнастике 4) производственной гимнастике

2. Выберите упражнения , которые относятся к гимнастическим упражнениям

1) стойки 2) кувырки 3) висы 4) прыжки в длину

5) лазание 6) бег 7) упоры 8) метания

3. Из списка снарядов выбрать 4 снаряда женской гимнастики

1) брусья разновысокие 2) кольца 3) гимнастический ковер

4) брусья параллельные 5) конь (козел) 6) конь с ручками

7) бревно 8) перекладина 9) скамейка

4. Из списка снарядов выбрать 6 снарядов мужской гимнастики

1) брусья разновысокие 2) кольца 3) гимнастический ковер

4) брусья параллельные 5) конь (козел) 6) конь с ручками

7) бревно 8) перекладина 9) диск 10) скамейка

5. Движение или положение занимающегося, в котором плечи находятся ниже точек опоры

1) сед 2) вис 3) стойка 4) упор

6. Положение занимающегося , сидя на полу или на снаряде

1) сед 2) вис 3) стойка 4) упор

7. Максимальное сгибание туловища занимающегося - это...

- 1) выпад 2) упор 3) наклон 4) сед

8. Из списка снарядов выбрать 5 снарядов художественной гимнастики

- 1) мяч 2) скакалка 3) ядро 4) булава
5) обруч 6) лента 7) граната 8) бревно

9. Движение или положение занимающегося, в котором плечи находятся выше точек опоры

- 1) вис 2) упор 3) подъем 4) наклон

10. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела занимающегося спиной к опоре

- 1) вис 2) стойка 3) упор 4) мост

11. Положение занимающегося, с выставлением опорной ноги с одновременным ее сгибанием

- 1) присед 2) выпад 3) наклон 4) сед

12. Вращательное движение тела занимающегося, с последовательным касанием пола отдельными частями тела с переворотом через голову

- 1) кульбит 2) колесо 3) кувырок 4) перекат

Тест по разделу «Легкая атлетика»

1. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?
 - а) ходьбу и бег;
 - б) прыжки и метания;
 - в) опорные прыжки и прыжки на батуте;
 - г) многоборье.
2. Устройство, используемое на старте бегунами на короткие дистанции называется

3. К бегу с естественными препятствиями не относится ...
 - а) бег по пересечённой местности;
 - б) марафонский бег;
 - в) кросс
4. Укажите вид прыжков, который используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?
 - а) прыжок в длину с разбега;
 - б) тройной прыжок;
 - в) прыжок в длину с места;
 - г) прыжок в высоту с разбега;
 - д) прыжок с шестом.
5. Грамотный прыгун в длину и высоту с разбега знает длину своего разбега. Она измеряется...
 - а) метрами;
 - б) ступнями;
 - в) «на глазок»;
 - г) беговыми шагами
6. Приземление в прыжки в длину с разбега осуществляется...

- а) на маты;
 - б) в воду;
 - в) в песок;
 - г) в прыжковую яму.
7. В лёгкой атлетике в качестве снарядов для метания не используют...
- а) мяч, молот;
 - б) диск, гранату;
 - в) лимонку, бумеранг;
 - г) копьё, ядро.
1. Если при метании снаряда (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований...
- а) результат засчитывается;
 - б) разрешается дополнительный бросок;
 - в) попытка засчитывается, а результат нет;
 - г) спортсмен снимается с соревнований.
2. При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой наиболее эффективным является контроль над физической нагрузкой по...
- а) частоте дыхания;
 - б) частоте сердечных сокращений;
 - в) самочувствию;
 - г) чрезмерному потоотделению.
10. Сколько ступеней в современном комплексе ГТО
- а) 3;
 - б) 7 ;
 - в) 10 ;
 - г) 11.

11. Перечислите нормативы вашей ступени ГТО

Тест по разделу «Волейбол».

1. Размеры волейбольной площадки?
а) 24*12м б) 18*9м в) 16*9м
2. Игрок, стоящий в каком номере выполняет подачу?
3. Ошибкой при подаче будет (отметить все позиции)?
а) удар по неподвижному мячу
б) касание мяча сетки
в) заступ лицевой линии
4. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?
а) нападающий
б) связующий
в) передающий

5. Игрок четвертой зоны переходит в зону номер...
а) 3 б) 5 в) 2
6. До какого счета ведется партия при счете 24:24?
а) до преимущества в 2а очка
б) до 25
в) до явного преимущества
7. Может ли игрок второй линии осуществлять нападающий удар (отметить все позиции)?
а) может, без прыжка
б) нет
в) в прыжке отталкиваясь за линией нападения
8. Сколько касаний могут выполнить игроки одной команды?
а) 2 б) 3 в) хоть сколько
9. В игре из 3х партий, в скольких партиях нужно одержать победу, чтобы выиграть игру?
а) в 2х б) в 3х в) в 1ой
10. Как называются линии, ограничивающие волейбольную площадку?
-

2) Практические нормативы

Легкая атлетика.

- Выполнить нормативы: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование
- Выполнить нормативы: бег 100 м.
- Выполнить нормативы: эстафетный бег 4*100 м.
- Выполнить нормативы: бег по прямой с различной скоростью
- Выполнить нормативы: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)
- Выполнить нормативы: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

Лыжная подготовка

- Выполнить нормативы: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные
- Выполнить нормативы: преодоление подъемов и препятствий
- Выполнить нормативы: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни
- Выполнить нормативы: элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

Выполнить нормативы: прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)

Гимнастика

- Выполнить акробатическую комбинацию
- Выполнить комплекс упражнений с предметами

Волейбол

- Выполнить нормативы: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар
- Выполнить нормативы: прием мяча снизу двумя руками, передача в парах.
- Выполнить нормативы: блокирование, тактика нападения, тактика защиты.

Баскетбол

- Выполнить нормативы: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)
- Выполнить нормативы: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват
- Выполнить нормативы: приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика

нападения, тактика защиты

Футбол

- Выполнить нормативы: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке
- Выполнить нормативы: остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения

ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физи- ческие способ- ности	Контро- льное Упражне- ние (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
			17		5,0–4,7			5,9–5,3	
2	Координационные	Челночный бег 3×10м (сек)	16	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
			17		7,9–7,5			9,3–8,7	
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (м)	16	230 и выше 240	195–210	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190	160 и ниже 160
			17		205–220			170–190	
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	15 и выше 15	9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14	7 и ниже 7
			17		9–12			12–14	
5	Сило-вые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из висалежа, количество раз девушки	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ПРИМЕРНЫЕ контрольные нормативы для 1 курса

Виды движений	девушки			юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на короткие дистанции: 60 м. 100 м.	9,8	10,2	11,4	8,5	9,0	9,5
	16,0	16,8	17,8	13,5	14,0	14,5
Кросс 500м. 1000м. 2000м. 3000м.	1.55	2.05	2.20	-	-	-
	4.30	5.10	6.00	3.30	3.50	4.10
	10.20	10.40	11.10	7.20	7.50	8.20
	б/у врем.	-	-	12.30	13.20	14.00
Лыжные гонки 3км. 5км.	18.00	19.00	21.00	-	-	-
	-	-	-	24.00	25.30	26.30.
Рывок гири 16 кг (количество раз)	-	-	-	35	25	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	10	9	36	18	10
Поднимание туловища, из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 30 сек.)	30	25	20	38	32	28
Волейбол (кол-во раз) -верхняя прямая подача (из 3-х) -верхняя передача над собой	3	2	1	3	2	1
	8	6	5	10	8	6
Баскетбол (10 попыток, кол-во раз) - штрафной бросок - бросок из под щита после ведения	4	3	2	5	4	3
	7	6	4	8	7	5

***Требования к результатам обучения учащихся специальной медицинской группы**

- 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 составить 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 (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

- 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 определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища из положения лежа на спине (сид), руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши -3 км, девушки -2 км (без учета времени);
 - ходьба (бег) на лыжах: юноши - 3км, девушки - 2 км (без учета времени)

3.2. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

3.2.1. Задания для обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированный зачет

Вопросы к дифференциированному зачету

.1) Теоретическая часть

- Рассказать об основах здорового образа жизни, значении физической культуры в обеспечении здоровья
- Привести основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
- **Учебно-методические знания**
- Рассказать о простейших методиках самооценки работоспособности, усталости, утомления
- Привести методику составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности
- Рассказать о массаже и самомассаже при физическом и умственном утомлении
- Привести физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки
- Составить и привести примеры комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики
- Рассказать о самоконтrole и его основных методах
- Привести методику определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств
- Рассказать об основных элементах тактики в лыжных гонках
- Рассказать о правилах соревнований по лыжным гонкам
- Привести примеры оказания первой помощи при травмах и обморожениях
- Привести примеры общеразвивающих упражнений
- Привести примеры упражнений для профилактики профессиональных заболеваний
- Привести примеры упражнений для коррекции зрения
- Привести примеры комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
- Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам волейбола, игре по правилам.
- Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам баскетбола, игре по правилам.
- Рассказать о правилах игры футбол, технике безопасности игры
- Рассказать об игре в футбол по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игре по правилам.

2) Практическая часть: выполнение нормативов

3.2.2 Пакет экзаменатора

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированный зачет
Дифференцированный зачет проводится в виде ответа на устные вопросы (теоретическая часть) и сдачи нормативов (практическая часть)

выполнения задания:

1. Студент может пользоваться справочным материалом
2. Оборудование: спортивный инвентарь

Шкала оценки образовательных достижений (для всех заданий)

Критерии оценки:

1) Теоретическая часть

«5» — работа выполнена полностью без ошибок и недочётов.

«4» — работа выполнена полностью, но есть не более одной негрубой ошибки и одного недочёта, не более трёх недочётов.

«3» — обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочётов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трёх негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трёх недочётов, при наличии четырёх-пяти недочётов.

«2» — число ошибок и недочётов превысило норму для отметки «3» или правильно выполнено менее 50% всей работы.

2) Практическая часть

«5» — движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме.

«4» — при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

«3» — двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

«2» — движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.