

*Приложение №1 к рабочей программе*  
**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**  
**ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ БИЗНЕСА И СТРАТЕГИЙ**



**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**  
по дисциплине  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

СПЕЦИАЛЬНОСТИ

*34.02.01 Сестринское дело*

форма обучения – очная

срок обучения – 2 года 10 месяцев

Рабочая программа рассмотрена на  
заседании ПЦМК «Сестринское дело»  
«01» сентября 2023 года, протокол № 1  
Председатель ПЦМК: Е.М. Бондарчук

Саратов 2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПОКАЗАТЕЛИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ**
- 2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ВИДАМ КОНТРОЛЯ**
- 3. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**
- 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

## 1. ПОКАЗАТЕЛИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

Контрольно-оценочные средства разработаны в соответствии с дидактическими единицами раздела «Содержание учебной дисциплины» рабочей программы **СГ.04 Физическая культура** по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело и предназначены для оценки результатов освоения дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать ОК, знаниями, умениями, предусмотренными требованиями Федерального государственного образовательного стандарта СПО для специальности 34.02.01 Сестринское дело.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, личностные результаты.

ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04.	Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	Основы здорового образа жизни.
ОК 06.	Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

<b>ОК 08.</b>	Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни.
	Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
	Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
	Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
<b>ЛР 9</b>	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	

<b>ЛР 12</b>	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.
<b>ЛР 13</b>	Непрерывно совершенствующий профессиональные навыки через дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки), наставничество, а также стажировки, использование дистанционных образовательных технологий (образовательный портал и вебинары), тренинги в симуляционных центрах, участие в конгрессных мероприятиях

### **Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине**

**В соответствии с учебным планом по итогам 3,4,5 семестра аттестация проводится в форме зачета.**

По итогам изучения дисциплины в 6 семестре обучающиеся сдают дифференцированный зачет.

## 2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ВИДАМ КОНТРОЛЯ

ОК, ЛР	Умения	Знания	Виды аттестаций	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
ОК 04.  ОК 06.  ОК 08.  ЛР 9.	<p>Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы;</p> <p>владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p>определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска</p> <p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</p>	<p>актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p> <p>номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p> <p>содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы</p>	<p>П/р 1-59, У, П, Д, Т</p>	<p>Зачет/ Дифференцированный зачет</p>

ЛР 12.	<p>применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>проектной деятельности</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения</p>	<p>П/р 1-59, У, П, Д, Т</p>	<p>Зачет/ Дифференцированный зачет</p>
ЛР 13.	<p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>			

У – устный ответ; Д – доклад; Т – тестирование; П/р – практическая работа; П – презентация; С – сообщения

### 3. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Критерии оценки для текущего контроля

#### Критерии оценки при выполнении письменных работ (рефератов) обучающихся по учебной дисциплине

Оценка	Критерии
5 «отлично»»	Выполнены все требования к написанию и защите реферата, презентации, доклада, сообщения. Обозначена проблема, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
4 «хорошо»	Основные требования к реферату соблюдены, но допущены недочеты.
3 «удовлетворительно»	Имеются существенные отступления от требований к реферированию.
2 «неудовлетворительно»	Тема не раскрыта, не понимание проблемы или работа не предоставлена.

#### Критерии оценки при выполнении практических заданий обучающихся по учебной дисциплине

Оценка	Критерии
5 «отлично»»	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.
4 «хорошо»	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.
3 «удовлетворительно»	двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.
2 «неудовлетворительно»	двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

#### Итоговый контроль

Проводится по окончании изучения курса дисциплины «Физическая культура» в форме дифференцированного зачёта.



## ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ НА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Объекты оценивания	Критерии оценки	Тип задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Зачет/ Дифференцированный зачет
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Знание основ здорового образа жизни	Зачет/ Дифференцированный зачет
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зачет/ Дифференцированный зачет

	<p>адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>		
--	--	--	--

## 4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

### Задания для входного контроля

#### Определение уровня физических способностей обучающихся:

Физические способности	Контрольные нормативы	ОЦЕНКА					
		Юноши 16-17 лет.			Девушки 16-17 лет.		
		5	4	3	5	4	3
Скоростные	Прыжки через скакалку (кол-во за 1 мин.)	141	136	128	144	140	133
Координационные	Челночный бег 4х9м.	8.6	8.8	8.9	9.8	9.9	10.1
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	230	210	200	185	170	160
Выносливость	6-ти минутный бег в м.	1500	1300	1100	1300	1100	900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	+13	+8	+6	+16	+9	+7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине, из вися (юн.) Сгибание разгибание рук в упоре лежа (дев.) кол-во раз.	13	10	8	16	10	9

### Задания для рубежного контроля

Волейбол.

- 1 Передача сверху двумя руками над собой - 10 раз.
- 2 Передача снизу чередуется с передачей сверху в паре-20 раз.
- 3 Верхняя или нижняя прямая подача через сетку.

Баскетбол.

- 4 Бросок мяча в корзину одной или двумя руками с штрафной линии 2 из 5
- 5 Ведение мяча «змейка»

## Задания для дифференцированного зачета

№	Вид упражнений	5	4	3	2	1
<b>Юноши 16-17 лет</b>						
1	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см.)	230	210	200	190	180
2	Прыжки через скакалку за 1 мин.	141	136	128	120	112
3	Челночный бег 4х9м. (сек.)	8.6	8.8	8.9	9.0	9.1
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин.)	50	40	30	25	20
5	Бег 100м. (сек.)	13.8	14.3	14.6	14.8	15.0
6	Бег 3000м. (мин. сек.)	13.10	14.40	15.10	15.20	16.00
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	6	4
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+13	+8	+6	+4	+2
<b>Девушки 16-17лет</b>						
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185	170	160	150	140
2	Прыжки через скакалку за 1 мин.	144	140	133	128	122
3	Челночный бег 4х9м. (сек.)	9.8	9.9	10.1	10.2	10.4
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин.)	40	30	20	15	10
5	Бег 100м. (сек.)	16.3	17.6	18.0	18.5	19.0
6	Бег 2000м. (мин. сек.)	9.50	11.20	11.50	12.10	13.00
7	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	8	7
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+16	+9	+7	+5	+3

Кроме, рассмотренных выше, вариантов сдачи и приёма контрольных упражнений для оценки развития физических качеств обучающихся, также следует принимать в качестве зачёта или оценки, занятия в спортивных секциях колледжа, спортивных школах и клубах города. Для зачёта пропущенных занятий по физической культуре, обучающемуся достаточно предоставить от спортивной организации или клуба подтверждающие

документы о регулярных занятиях по виду спорта, также предоставить возможность закрыть пропуски занятий в форме рефератов или посещение занятий с другими группами в объеме пропущенных часов.

Участие в соревнованиях оценивается оценкой «Отлично». Достаточно уровня внутриклубных или соревнований внутри колледжа, подтверждающим документом будет являться итоговый протокол соревнований по виду спорта от проводящей организации.

Обучающиеся специальной медицинской группы (СМГ), (ЛФК) и освобождённые от занятий ФК, сдают зачёт в форме реферата на выбранную тему в конце каждого семестра.

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Перечень практических работ 2 курс

Наименование раздела, темы	Формируемые ОК, ЛР	Тема практического занятия
1	2	3
<i>Глава 1. Введение</i> <b>Тема 1.1 Здоровый образ жизни</b>	ОК.04, 06, 08. ЛР9, 12,13.	Практическое занятие №1 Основные понятия и требования. Анкетирование, определение основной, специальной мед. группы и группы ЛФК. ОРУ (общие развивающие упражнения) на месте.
<i>Глава 2. Гимнастика</i> <b>Тема 2.1 Строевые упражнения</b> <b>Тема 2.2 Общие развивающие упражнения.</b>	ОК.04, 06, 08. ЛР9, 12,13.	Практическое занятие №2 Выполнение строевых упражнений Повороты. ОРУ. УГГ Практическое занятие № 3. Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте. Выполнение комплекса УГГ. Практическое занятие № 4. Выполнение комплексов на коврике, скамейке, гимнастической стенке
<i>Глава 3. Подвижные игры и эстафеты</i> <b>Тема 3.1 Подвижные игры</b> <b>Тема 3.2 Эстафеты</b>	ОК.04, 06, 08. ЛР9, 12,13.	Практическое занятие №5 ОРУ, СБУ, игра пионербол, третий лишний. Практическое занятие № 6. ОРУ, СБУ, игра 3 мяча Практическое занятие № 7. ОРУ, проведение эстафет с б/б и в/б мячами.
<i>Глава 4. Волейбол</i> <b>Тема 4.1 Техника безопасности. Стойка и перемещения волейболиста.</b> <b>Тема 4.2 Обучение передаче</b>	ОК.04, 06, 08. ЛР9, 12,13.	Практическое занятие №8 Инструктаж Т/Б по волейболу. Выполнение перемещений, игра 3 мяча. Практическое занятие №9. ОРУ. Выполнение передач в колоннах, у стены, над собой. Практическое занятие №10. Выполнение передач в тройках, в парах.

<p><b>двумя руками сверху.</b></p> <p><b>Тема 4.3 Обучение передаче двумя руками снизу.</b></p> <p><b>Тема 4.4 Обучение подаче, прием.</b></p> <p><b>Тема 4.5 Нападающий удар и блок.</b></p> <p><b>Тема 4.6 Совершенствование техники волейбола, двухсторонняя игра.</b></p> <p><b>Тема 4.7 Контрольный урок. Зачет.</b></p>	<p>ОК.04, 06, 08. ЛР9, 12,13.</p>	<p>Практическое занятие №11. ОРУ. СБУ. Выполнение передач в колоннах, кругах, над собой, тройках, парах. Практическое занятие №12. ОРУ. СБУ. Выполнение подачи снизу и прием мяча. Силовые упражнения. Повторение передач сверху и снизу двумя руками. Практическое занятие №13. ОРУ. Выполнение специальных упражнений для изучения техники нападающего удара. Практическое занятие №14. ОРУ. Выполнение упражнений для изучения одиночного блокирования. Силовые и прыжковые упражнения Практическое занятие №15. ОРУ. Выполнение заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения. Практическое занятие №16. ОРУ. Разминка с мячами. Двухсторонняя игра Практическое занятие №17 Оценка умений и навыков техники волейбола. Контрольные нормативы по волейболу и физической подготовке. Итоги, зачет.</p>
<p><b>Глава 5 Пляжный футбол</b></p> <p><b>Тема 5.1 Техника безопасности, стойки и перемещения.</b></p> <p><b>Тема 5.2 Передачи мяча, ведение.</b></p>	<p>ОК.04, 06, 08. ЛР9, 12,13.</p>	<p>Практическое занятие № 18. ОРУ. Выполнение стойки, заданий на силу и выносливость. Практическое занятие №19. Выполнение перемещений, упражнения на ковриках. Практическое занятие № 20 ОРУ. Выполнение передач в колоннах, в тройках в парах Упражнения на силу. Выполнение ведения правой и левой рукой в различных упражнениях. Упражнения на координацию Практическое занятие № 21.</p>

<p><b>Тема 5.3</b> <b>Совершенствование ведения мяча, перехват, выбивание мяча.</b></p> <p><b>Тема 5.4 Техника броска</b></p> <p><b>Тема 5.5 Передача мяча после ведения</b></p> <p><b>Тема 5.6</b> <b>Совершенствование техники футбола</b></p> <p><b>Тема 5.7 Контрольный урок</b></p>	<p>ОК.04, 06, 08. ЛР9, 12,13.</p>	<p>ОРУ Выполнение упражнений с ведением мяча, выбивание мяча, обводка, перехват. Силовая подготовка.</p> <p>Практическое занятие № 22. Выполнение бросков. Выполнение упражнений на меткость и выносливость. Броски с различных точек. Выполнение штрафного броска.</p> <p>Практическое занятие №23 Выполнение ОРУ в движении и на месте. Выполнение задания по изучению ведения, 2 шага бросок. Броски с различных точек. Силовая подготовка.</p> <p>Двухсторонняя игра. Практическое занятие № 24. ОРУ, повторение всех технических приемов в баскетболе.</p> <p>Практическое занятие № 25. Разминка баскетболиста. Двухсторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие № 26. Контрольные нормативы. Выполнение штрафного броска, ведение мяча «змейка»</p> <p>Практическое занятие №27. Сдача нормативов по физической подготовке.</p>
<p><i>Глава 6. Пляжный теннис</i></p> <p><b>Тема 6.1 Техника безопасности. Стойка.</b></p> <p><b>Тема 6.2</b> <b>Совершенствование броска.</b></p>	<p>ОК.04, 06, 08. ЛР9, 12,13.</p>	<p>Практическое занятие № 28. ОРУ. Техника безопасности Обучение стойки и техники броска. Выполнение бросков в мишень. Выполнение заданий на технику броска и меткость. Силовые упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 29 ОРУ. Игра набор очков, большой раунд. Силовые упражнения.</p> <p>Практическое занятие №30 ОРУ. Выполнение бросков в мишень. Игра набор очков и крикет.</p> <p>Практическое занятие №31</p>



		Выполнение норматива.
<p><b>Глава 7. Легкая атлетика на песке</b></p> <p><b>Тема 7.1 Бег</b></p> <p><b>Тема 7.2 Прыжки в длину</b></p> <p><b>Тема 7.3 Терринкур</b></p> <p><b>Тема 7.4 Контрольные нормативы, зачет</b></p>	<p>ОК.04, 06, 08. ЛР9, 12,13.</p>	<p>Практическое занятие № 32 СБУ, Бег на 100м, кросс. Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Практическое занятие №33 ОРУ, СБУ, Выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Неоднократное выполнение прыжка в длину с места.</p> <p>Практическое занятие № 34 ОРУ, прохождение дистанций с разной скоростью. Прохождение 3 и 5 км.</p> <p>Практическое занятие №35 Выполнение контрольных норм по физической подготовке.</p> <p>Практическое занятие №36 Подведение итогов. Зачет.</p>

### Перечень практических работ 3 курс

Наименование раздела, темы	Формируемые ОК, ЛР	Тема практического занятия
1	2	3
<p style="text-align: center;"><i>Глава 1. Введение.</i></p> <p><b>Тема 1.1 Основы здорового образа жизни.</b></p>	<p>ОК.04, 06, 08. ЛР9, 12,13.</p>	<p>Практическое занятие № 1. Основные понятия и требования. Анкетирование, определение основной, специальной мед. группы и группы ЛФК. ОРУ (общие развивающие упражнения) на месте.</p>
<p style="text-align: center;"><i>Глава 2. Гимнастика.</i></p> <p><b>Тема 2.1 Общие развивающие упражнения.</b></p>	<p>ОК.04, 06, 08. ЛР9, 12,13.</p>	<p>Практическое занятие № 2 Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте, упражнения с обручем, скакалкой</p> <p>Практическое занятие № 3. Выполнение комплекса УГГ.</p> <p>Практическое занятие № 4. ОРУ. Упражнения для развития гибкости и силы</p> <p>Практическое занятие №5 ОРУ. Упражнения для развития гибкости и силы</p>
<p style="text-align: center;"><i>Глава 3 Бадминтон.</i></p> <p><b>Тема 3.1 Бадминтон</b></p>	<p>ОК.04, 06, 08. ЛР9, 12,13.</p>	<p>Практическое занятие №6 ОРУ, игра бадминтон</p>
<p style="text-align: center;"><i>Глава 4 Подвижные игры и эстафеты</i></p> <p><b>Тема 4.2 Подвижные игры</b></p> <p><b>Тема 4.3 Эстафеты</b></p>	<p>ОК.04, 06, 08. ЛР9, 12,13.</p>	<p>Практическое занятие № 7. ОРУ, СБУ, игра бадминтон</p> <p>Практическое занятие № 8. ОРУ, проведение эстафет с б/б и в/б мячами.</p>

<p><b>Глава 5 Волейбол</b></p> <p><b>Тема5.1 Совершенствование техники волейбола, двухсторонняя игра.</b></p> <p><b>Тема 5.2 Контрольный урок. Зачет.</b></p>	<p>ОК.04, 06, 08. ЛР9, 12,13.</p>	<p>Практическое занятие №9 Выполнение разных заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения.</p> <p>Практическое занятие №10. Двухсторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие №11. Двухсторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие №12 Сдача контрольных нормативов. Оценка умений и навыков в технике волейбола.</p> <p>Практическое занятие №13 Оценка умений и навыков техники волейбола. Подведение итогов. Зачёт</p>
<p><b>Глава 6 Пляжный футбол</b></p> <p><b>Тема 6.1 Совершенствование техники футбола</b></p>	<p>ОК.04, 06, 08. ЛР9, 12,13.</p>	<p>Практическое занятие№14 Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов.</p> <p>Практическое занятие№15 Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов.</p> <p>Практическое занятие№16 Разминка футболиста. Двухсторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие № 17 Разминка баскетболиста. Двухсторонняя игра.</p>

	ОК.04, 06, 08. ЛР9, 12,13.	
<b>Глава 7. Пляжный теннис</b>  <b>Тема 7.1</b> <b>Совершенствование броска.</b>	ОК.04, 06, 08. ЛР9, 12,13.  ОК.04, 06, 08. ЛР9, 12,13.	Практическое занятие № 18 ОРУ. Многократные повторения бросков в мишень. Большой раунд.  Практическое занятие №19 Специальные упражнения. Игры.  Практическое занятие №20 ОРУ. Выполнение бросков в мишень. Игра Набор очков, крикет.  Практическое занятие №21 Игры с ведением счета. Силовые упражнения.  Практическое занятие №22 Выполнение норматива.
<b>Тема 7.2</b> <b>Контрольные нормативы.</b> <b>зачет.</b>	ОК.04, 06, 08. ЛР9, 12,13.	Практическое занятие №23 Выполнение контрольных нормативов по физ подготовке. Подведение итогов, дифзачет.

Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине представлены в Приложении 1 к данному комплекту контрольно-оценочных средств.

**Перечень тестовых заданий для проведения контрольного среза знаний по дисциплине  
СГ.04 Физическая культура**

**Вариант 1**

1. **Что обозначает аббревиатура ЗОЖ?** \_\_\_\_\_.
2. **Установите соответствие:**

<b>Уровни достижения</b>	<b>Их значение</b>
1. спорт массовых достижений	<b>А</b> - отражает сверхфизические и сверхпсихические возможности человеческого организма
2. спорт высших достижений	<b>Б</b> - определяет возможность выполнения спортивных разрядов в разных видах спорта, начиная с юношеского разряда и заканчивая первым взрослым разрядом
3. супердостиженческий спорт	<b>В</b> - определяет высокий уровень подготовленности спортсменов, который оценивается почётными спортивными званиями

<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>

3. **Дайте определение.**

**Коммерческий**

**спорт-**

**это**

4. **Установите соответствие:**

<b>Компоненты</b>	<b>Определения</b>
1. Физиологический компонент	<b>А</b> - (духовная) сфера человека, в содержание которой входит развитие внимания, памяти и мышления, формирование духовно-нравственных качеств личности
2. Психологический компонент	<b>Б</b> - (поведенческая) сфера человека, включающая в себя формирование жизненной позиции и способов межличностных отношений, умений творческого общения
3. Социальный компонент	<b>В</b> - представлен биологической (телесной) сферой человека, включающей в себя рост и развитие организма, его анатомо-морфологические и функциональные свойства

<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>

5. **О каком термине идёт речь?**

Это два явления, которые тесно связаны между собой. Как свидетельствуют многочисленные исторические источники, начиная с глубокой древности человек познал роль и значение физической культуры в укреплении физического здоровья и продлении жизни. Так, греческий

философ Аристотель, живший в IV в. до н. э., в своих трудах многократно отмечал, что ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие.

Ответ: \_\_\_\_\_.

**6. Дополните предложения:**

Ориентируясь на современную концепцию Всемирной организации здравоохранения (Устав ВОЗ, 1948 г.) и представления о физиологическом компоненте здоровья, можно прийти к заключению, что под физическим здоровьем следует понимать

1) \_\_\_\_\_.

В процессе длительных экспериментов учёные выявили два типа реакций организма на внешние воздействия, которые оказываются ведущими факторами в улучшении показателей здоровья.

Первый тип — это 2) \_\_\_\_\_.

Второй тип — \_\_\_\_\_ 3)

\_\_\_\_\_.

Для повышения надёжности и эффективности неспецифических реакций специалисты рекомендуют активно использовать антистрессовые комплексы физических упражнений, банные сеансы и широкий спектр закаливающих процедур.

**7. Дайте определение.**

1) \_\_\_\_\_ Принцип \_\_\_\_\_ непрерывности -

\_\_\_\_\_.

2) \_\_\_\_\_ Принцип \_\_\_\_\_ прогрессирующей \_\_\_\_\_ физической \_\_\_\_\_ нагрузки -

\_\_\_\_\_.

3) \_\_\_\_\_ Принцип \_\_\_\_\_ цикличности -

\_\_\_\_\_.

**8. Дополните предложения:**

Здоровьесберегающее направление в укреплении психического здоровья характеризуется

1) \_\_\_\_\_.

По определению учёных, психические состояния представляют собой переживания человека, возникающие как ответ на внешние или внутренние воздействия. Среди таких переживаний особое место занимают

2) \_\_\_\_\_.

**9. О каком термине идёт речь?**

Одним из наиболее распространённых в наши дни видов аффекта, оказывающим большое влияние не только на формирование комплексов психических переживаний человека, черты его характера и особенности поведения, но и на состояние здоровья, является

\_\_\_\_\_.

**10. Структурный компонент здоровья, включающий в себя развитие организма и улучшение его анатомо-морфологических и функциональных свойств, определяется как**

а) физиологический

б) физический

в) психический

г) функциональный

**11. Дайте определение.**

Личная гигиена - \_\_\_\_\_.

**12. Дайте определение.**

Закаливание - \_\_\_\_\_.

**13. К методам закаливания относятся:** \_\_\_\_\_.

**14. Здоровый образ жизни — это**

- а) жизненный уклад человека
- б) совокупность различных форм активного отдыха
- в) совокупность мероприятий, ориентированных на сохранность здоровья
- г) способ поддержания здоровья на оптимальном уровне

**Ответ:**

**15. Дайте определение.**

Техника \_\_\_\_\_ физических \_\_\_\_\_ упражнений \_\_\_\_\_  
 это \_\_\_\_\_.

**16. Дополните предложение.**

\_\_\_\_\_ -это объединение занятий в определённые  
 разновременные тренировочные циклы. Она включает в себя два относительно самостоятельных  
 направления. Первое направление представлено физической подготовкой и ориентируется на  
 целенаправленное развитие физических качеств, а второе связано с технической подготовкой, с  
 освоением и совершенствованием техники соревновательных действий.

**17. Установите соответствие:**

Оздоровительные мероприятия	Свойства
1. Система спортивных соревнований	<b>А</b> - Основу организации и проведения спортивной подготовки составляет планирование содержания тренировочных занятий, отбор соответствующих физических упражнений, определение направленности и режима физической нагрузки
2. Система оздоровительно-восстановительных мероприятий	<b>Б</b> - является необходимым условием для повышения спортивных результатов. В рамках самостоятельных занятий такая подготовка может включаться в комплексные тренировочные и целевые занятия
3. Самостоятельная подготовка к спортивным соревнованиям	<b>В</b> - является третьим, не менее важным компонентом в структуре спортивной подготовки. Она включает в себя различные формы восстановления и оздоровления
4. Техническая подготовка	<b>Г</b> - представлена спортивным календарём, в котором спланированы соревнования различного ранга и целевой направленности.

1.	2.	3.	4.

**18. Упражнения на развитие силовых способностей:**

**19. Упражнения на развитие гибкости:**

**20. Дайте определение.**

Атлетическая \_\_\_\_\_ гимнастика \_\_\_\_\_ это \_\_\_\_\_.

**21. Дополните предложение:**

Противопоказанием \_\_\_\_\_ к занятиям \_\_\_\_\_ лечебной \_\_\_\_\_ физкультурой \_\_\_\_\_ является \_\_\_\_\_.

22. Какой из принципов входит в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»?

- а) ответственность граждан за своё физическое здоровье и физическое состояние
- б) обязанность государства организовывать мониторинг физического здоровья и физического состояния граждан Российской Федерации
- в) обязанность граждан вести здоровый образ жизни, использовать ценности физической культуры в организации отдыха и досуга
- г) ответственность государства за укрепление и сохранение здоровья граждан Российской Федерации, вовлечение их в регулярные занятия физическими упражнениями

23. Дайте определение.

Современная ритмическая гимнастика — это \_\_\_\_\_.

24. Дополните предложение:

Термин «аэробика» был впервые введён в 1)\_\_\_\_\_. одним из наиболее известных специалистов по оздоровительной гимнастике К. Купером. Название «аэробика» происходит от слова «аэробный», т. е. «идущий с участием кислорода», что имеет под собой физиологическую основу. Аэробика по К. Куперу — это 2)\_\_\_\_\_.

25. Основу адаптивной физической культуры составляет

- а) вовлечение людей с ограниченными физическими возможностями в общественную и производственную деятельность
- б) всестороннее и гармоничное развитие людей с ограниченными физическими возможностями, формирование их личности
- в) максимальное содействие направленной подготовке людей с ограниченными физическими возможностями к самостоятельной жизнедеятельности
- г) развитие базовых физических качеств и обучение жизненно важным двигательным навыкам

26. Дайте определение.

**Физическое воспитание**— это \_\_\_\_\_.

27. Эмоции как психические переживания носят:

- а) кратковременный характер
- б) устойчивый характер
- в) продолжительный характер
- г) прерывистый характер

28. Упражнения на развитие выносливости:

29. К личной гигиене следует отнести

- а) уход за телом
- б) уход за гигиеническими средствами
- в) уход за местом занятий
- г) уход за инвентарём и оборудованием

30. Дополните предложения:

Термин «шейпинг» в переводе с английского языка означает 2)\_\_\_\_\_. Это система силовых упражнений, разработанная российскими врачами-физиологами для коррекции фигуры. В занятиях шейпингом выделяют два относительно самостоятельных этапа, которые различаются между собой по составу решаемых задач и способу применения упражнений. Первый этап — 2)\_\_\_\_\_ — связан с коррекцией лишнего веса. Второй этап — 3)\_\_\_\_\_ — ориентирован на придание мышечной рельефности необходимой формы и объёма.



## Вариант 2.

3. Дайте определение.

**Физическая**

**культура**

–

**это**

4. Установите соответствие:

Уровни достижения	Их значение
5. спорт массовых достижений	<b>А</b> - отражает сверхфизические и сверхпсихические возможности человеческого организма
6. спорт высших достижений	<b>Б</b> - определяет возможность выполнения спортивных разрядов в разных видах спорта, начиная с юношеского разряда и заканчивая первым взрослым разрядом
7. супердостиженческий спорт	<b>В</b> - определяет высокий уровень подготовленности спортсменов, который оценивается почётными спортивными званиями

1.	2.	3.

5. О каком термине идёт речь?

\_\_\_\_\_ - это следующая форма организации соревновательно - достиженческой физической культуры, которая появилась в нашей стране в конце XX в.

6. Эмоции как психические переживания носят:

- а) кратковременный характер
- б) устойчивый характер
- в) продолжительный характер
- г) прерывистый характер

5. О каком термине идёт речь?

Процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины.

6. Дайте определение.

**Психологический**

**стресс**

–

это \_\_\_\_\_.

7. Установите соответствие:

Компоненты	Определения
4. Физиологический компонент	<b>А</b> - (духовная) сфера человека, в содержание которой входит развитие внимания, памяти и мышления, формирование духовно-нравственных качеств личности
5. Психологический компонент	<b>Б</b> - (поведенческая) сфера человека, включающая в себя формирование жизненной позиции и способов межличностных отношений, умений творческого общения
6. Социальный компонент	<b>В</b> - представлен биологической (телесной) сферой человека, включающей в себя рост и развитие организма, его анатомо-морфологические и функциональные свойства

1.	2.	3.

8. Упражнения на развитие координации движений:

9. Дайте определение.

Принцип цикличности –

10. Дополните предложение:

Прикладная физическая культура, представляющая собой одно из направлений физической культуры, связана непосредственно с \_\_\_\_\_.

11. Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО включает в себя три основных раздела:

12. Структурный компонент здоровья, включающий в себя развитие организма и улучшение его анатомо-морфологических и функциональных свойств, определяется как

- а) физиологический
- б) физический
- в) психический
- г) функциональный

13. Основные задачи ОФП это:

- а) укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
- б) достижение высоких спортивных результатов.

14. Дайте определение.

Функциональная проба – это

15. Как упражнения лечебной физкультуры влияют на нервную систему?

16. Дайте определение.

Спорт

это \_\_\_\_\_.

17. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

18. Дополните предложение.

Для увеличения силы мышц оказывается нагрузка, составляющая \_\_\_\_\_.

19. К составляющим здорового образа жизни относят:

- а) выбор профессии;
- б) психогигиену;
- в) спортивную подготовку.

20. Дайте определение.

Физическое

развитие

это \_\_\_\_\_.

21. Дополните предложение.

При ведении мяча наиболее частой ошибкой является \_\_\_\_\_.

22. К каким упражнениям относятся прыжки?

23. О каком определении идёт речь?

Руководящие положения, раскрывающие логику решения задач и обозначающие главные правила их реализации.

**24. Дополните предложение.**

Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в\_\_\_\_\_.

**25. Дайте определение.**

Техника                      физических                      упражнений                      –                      это  
\_\_\_\_\_.

**26. Дайте определение.**

Методы                      физического                      воспитания                      –  
это \_\_\_\_\_.

**27. Дополните предложение**

Самоконтроль                      –                      это                      наблюдения                      занимающихся  
\_\_\_\_\_.

**28. Основным признаком здоровья является?**

**29. «Либеро» в волейболе – это**

- а) игрок защиты;
- б) игрок нападения;
- в) капитан команды;
- г) запасной игрок.

**30. Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия?**

- а) медленный бег;
- б) спортивная ходьба;
- в) упражнения на ловкость.

## Ключи к тестовым заданиям

### Вариант 1

1. **Ответ:** ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

2. **Ответ:**

1.	2.	3.
Б	В	А

3. **Ответ:** это следующая форма организации соревновательно - достиженческой физической культуры, которая появилась в нашей стране в конце XX в.

4. **Ответ:**

1.	2.	3.
В	А	Б

5. **Ответ:** физическая культура и физическое здоровье

6. **Ответ:** 1) состояние организма, при котором показатели основных физиологических систем находятся в пределах нормы и адекватно изменяются при взаимодействии человека с внешней средой. 2) это специфические реакции, связанные с повышением активности иммунной системы, они возникают в ответ на определённые виды возбудителей болезней. 3) неспецифические реакции, которые обеспечивают повышение общей сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним факторам.

7. **Ответ:** 1) устанавливает недопустимость слишком больших неоправданных перерывов между занятиями. Рекомендуется устанавливать такой интервал отдыха между занятиями, чтобы следовой эффект последующего занятия накладывался на следовой эффект предыдущего, т. е. на след избыточной компенсации. 2) предусматривает целенаправленное повышение величины нагрузки по мере адаптации к ней организма спортсмена. В качестве основного требования устанавливается необходимость повышения величины тренировочной нагрузки (её объёма или интенсивности) при снижении активности компенсаторных процессов во время мышечной работы. 3) раскрывает правила планирования тренировочных занятий в процессе непрерывной спортивной подготовки. Для повышения эффективности тренировочных занятий их целесообразно объединять в соответствующие циклы, исходя из содержания решаемых задач.

8. **Ответ:** 1) непосредственным использованием оздоровительной физической культуры для профилактики психических состояний, способных вызвать заболевания организма, в том числе хронического характера, а также состояний и процессов, содействующих поддержанию душевного комфорта и радости жизни. 2) эмоции, чувства и стресс.

9. **Ответ:** психологический стресс.

10. **Ответ:** В

11. **Ответ:** это комплекс мероприятий по уходу за телом. К числу важных гигиенических мероприятий относятся закаливание, повышающее защитные функции организма; банные процедуры и массаж, снимающие утомление и увеличивающие скорость восстановительных процессов.

12. **Ответ:** это оздоровительные мероприятия, повышающие сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

13. **Ответ:** к методам закаливания относятся воздушные и солнечные ванны, обтирание мокрым полотенцем, обливание и купание.

14. **Ответ:** В

15. **Ответ:** способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача.

16. **Ответ:** система тренировочных занятий.

17. **Ответ:**

1.	2.	3.	4.
----	----	----	----

Г	В	А	Б
---	---	---	---

**18. Ответ:** бег на месте с максимальной скоростью, с опорой на руки и без опоры; бег с максимальной скоростью в горку и с горки; повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта); бег с максимальной скоростью «с ходу»; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорение, переходящее в многоскоки, и затем многоскоки, переходящие в бег с ускорением; спортивные игры, эстафеты.

**19. Ответ:** наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба; упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

**20. Ответ:** это один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки. Воздействие силовых гимнастических упражнений на занимающегося может быть как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата).

**21. Ответ:** высокое артериальное давление

**22. Ответ:** Г

**23. Ответ:** это самостоятельный вид гимнастики с характерной методикой и правилами организации занятий. Упражнения ритмической гимнастики используются в форме утренней зарядки, физкультурной паузы в течение рабочего дня, в виде индивидуальных самостоятельных занятий или строго регламентированных уроков, спортивной разминки или части тренировочного занятия.

**24. Ответ:** 1) в 1960 г; 2) это систематическое применение продолжительных, умеренных по интенсивности физических упражнений для укрепления здоровья.

**25. Ответ:** Б

**26. Ответ:** педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

**27. Ответ:** А

**28. Ответ:** упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности; комплексы упражнений с отягощениями, выполняемые в режиме интервального метода; бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода; бег по пересечённой местности (кроссовый бег).

**29. Ответ:** А

**30. Ответ:** 1) «придание формы». 2) катаболический. 3) анаболический.

## Вариант 2

1. **Ответ:** часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных. качеств

2. **Ответ:**

1.	2.	3.
Б	В	А

3. **Ответ:** Коммерческий спорт

4. **Ответ:** А

5. **Ответ:** физическое совершенство

6. **Ответ:** Одним из наиболее распространённых в наши дни видов аффекта, оказывающим большое влияние не только на формирование комплексов психических переживаний человека, черты его характера и особенности поведения, но и на состояние здоровья

7. **Ответ:**

1.	2.	3.
В	А	Б

8. **Ответ:** прохождение усложнённой полосы препятствий, включающее быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем; броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега; касание правой и левой ногой мишеней.

9. **Ответ:** раскрывает правила планирования тренировочных занятий в процессе непрерывной спортивной подготовки. Для повышения эффективности тренировочных занятий их целесообразно объединять в соответствующие циклы,

10. **Ответ:** практикой индивидуальной жизнедеятельности каждого человека.

11. **Ответ:** виды испытаний (тесты) и нормативные требования; знания и умения в области физической культуры и спорта; рекомендации к недельному двигательному режиму.

12. **Ответ:** В

13. **Ответ:** А

14. **Ответ:** способ определения степени влияния на организм, какого-либо возмущающего воздействия или физической нагрузки.

15. **Ответ:** влияют на эмоциональное состояние и отвлекают от мыслей о болезни.

16. **Ответ:** составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

17. **Ответ:** в 1894 году.

18. **Ответ:** 50% от максимальной

19. **Ответ:** Б

20. **Ответ:** комплекс морфо-функциональных возможностей человека.

21. **Ответ:** «шлёпание» по мячу расслабленной рукой.

22. **Ответ:** кратковременные интенсивные упражнения

23. **Ответ:** принципы физического воспитания.

24. **Ответ:** в США

25. **Ответ:** способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача

26. **Ответ:** способы применения физических упражнений.

27. **Ответ:** физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой.

28. **Ответ:** хорошая приспособляемость (адаптация) организма к внешним условиям.

29. **Ответ:** А

30. **Ответ:** А