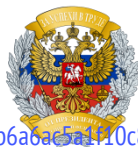


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петровская Анна Викторовна
Должность: Директор
Дата подписания: 04.10.2024 08:31:40
Уникальный программный ключ:
798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1b6aba65a410c8c5199




РЭУ.РФ
РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Г.В. ПЛЕХАНОВА

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»
Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова**

Отдел среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник отдела СПО

 Марковская С.А.
«12» января 2024 г

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

ОУП.12 Физическая культура

код и наименование учебной дисциплины

образовательной программы среднего профессионального образования - подготовки специалистов среднего звена

По специальности: **43.02.15 Поварское и кондитерское дело**
код специальность

Квалификация: **специалист по поварскому и кондитерскому делу**
наименование квалификации в соответствии с ФГОС СПО

Образовательная база подготовки **Основное общее образование**

Форма обучения **очная**

Краснодар, 202

Комплект контрольно-измерительных материалов разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования и Федерального государственного образовательного стандарта профессионального образования по специальности СПО 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, квалификации специалист по поварскому и кондитерскому делу

Уровень подготовки - базовый, программы учебной дисциплины ОУП.12 «Физическая культура»

Разработчики: Колмыкова М.А., Колмыков А.В., преподаватели ОСПО Краснодарского филиала

Ф.И.О., должность, наименование ФГБОУ

РЭУ им. Г.В. Плеханова

Одобрено на заседании предметной цикловой комиссии цикла общеобразовательных дисциплин

Протокол № 6 от «12» января 2024 г.

Председатель ПЦК  Иванова Л.Г.

1. Пояснительная записка

Комплект контрольно-измерительных материалов (КИМ) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура.

КИМ включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Задачами использования фонда оценочных средств являются:

- контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений и навыков, по соответствующему направлению подготовки в качестве результатов освоения учебной дисциплины;
- оценка результативности учебного процесса для каждого обучающегося.

1.1 Матрица освоения компетенций по темам дисциплины

Темы дисциплины	Компетенции и результаты освоения учебных циклов, разделов	
	Знать	Уметь
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	<ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека,- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	<ul style="list-style-type: none">- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none">- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.
Тема 1.3 Современные технологии укрепления и сохранения здоровья	<ul style="list-style-type: none">- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	<ul style="list-style-type: none">- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни- достижения жизненных и профессиональных целей

Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой - выполнять приемы страховки и самостраховки.
Тема 2.1. Лёгкая Атлетика	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	- выполнять контрольные нормы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
Тема 2.2 Общая физическая подготовка	- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей
Тема 2.3. Спортивные игры	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
Тема 2.4. Аэробика (девушки)	- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
Тема 2.5. Атлетическая гимнастика (юноши)	- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

1.2 Матрица освоения компетенций по формам контроля

Форма текущего контроля по темам	Знания, умения
Фронтальный опрос по теме 1.1; 1.2; 1.3; 1.4.	Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек. Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.
Комплексы упражнений по теме 2.1	Знать: способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
Комплексы упражнений. Практические задания по теме 2.2	Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики Знать: правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
Комплексы упражнений. Практические задания по теме 2.3	Уметь: выполнять приемы страховки и само страховки Знать: способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
Комплексы упражнений. Практические задания по теме 2.4; 2.5	Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики Знать: правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
Контроль	Уметь: выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. Знать: правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Устный опрос по теоретическому материалу.

Вопросы по теоретическому занятию.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности.
5. Сущность физической культуры как социального института.
6. Ценности физической культуры.
7. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
9. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном

заведении.

10. В чем заключается отличие физических упражнений от других двигательных действий.
11. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
12. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах, велосипед и т.д.).

Тема 2.1. Легкая атлетика.

На занятиях осуществляется развитие выносливости, быстроты и ловкости; воспитание волевых качеств.

Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:

для юношей:

- бег на 100 м или челночный бег 10×10 м – быстрота;
- бег на 3000 м – выносливость;
- прыжок в длину с места (с разбега) – быстрота и ловкость;

для девушек:

- бег на 100 м или челночный бег 10×10 м – быстрота;
- бег на 2000 м – выносливость;
- прыжок в длину с места (с разбега) – быстрота и ловкость.

Тема 2.2 Общая физическая подготовка

На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучающихся. В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики и гимнастики; гимнастики и спортивных игр; упражнений на тренажерах и легкой атлетики; подвижных игр, плавания, и др.

Вначале применяются упражнения на развитие быстроты, ловкости и действия, связанные с тонкой двигательной координацией, затем упражнения на силу, а в конце – на выносливость. Конкретный вариант комплексного занятия определяется в соответствии с периодом и задачами обучения, уровнем физической подготовленности студентов и состоянием учебно-материальной базы.

Упражнения берутся из предыдущих разделов, по усмотрению преподавателя.

Тема 2.3. Спортивные игры.

На занятиях осуществляется развитие быстроты, ловкости; формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения.

Игры, подлежащие разучиванию и совершенствованию:

баскетбол, волейбол, бадминтон и настольный теннис, подвижные игры и эстафеты.

Перечень требований, предоставляемых студентам на занятиях по спортивным играм:

- правильное выполнение демонстрируемых упражнений
- демонстрация правильно выполненных игровых приемов
- участие в разучивании и совершенствовании игр
- демонстрация правильного проведения самоконтроля во время игры
- демонстрация умения работать в команде

При соответствии всем требованиям студент получает оценку – «отлично»

При малейших недочетах оценку – «хорошо»

При существенных нарушениях оценку – «удовлетворительно»

При отказе от выполнения предоставленных требований оценку – «неудовлетворительно»

Тема 2.4; 2.5 Атлетическая гимнастика.

На занятиях осуществляется развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий; воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.

Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию

для юношей:

- подтягивание на перекладине;
- поднимание гири (рывок);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине;
- прыжки со скакалкой – выносливость и ловкость;
- упражнения на тренажерах;

для девушек:

- подтягивание в висе лежа с опорой на пятки.
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине;
- приседания на двух ногах за 30 с;
- прыжки со скакалкой – выносливость и ловкость;
- упражнения на тренажерах.

В каждом семестре студенты выполняют не менее 5 тестов, характеризующих такие физические качества, как общую и специальную выносливость, силу, ловкость, быстроту, координацию. Контроль физической подготовленности проводится после завершения каждой темы практического раздела.

Оценочные тесты текущего контроля, аттестации

(юноши)

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Бег на 100 м (с)	14,0	14,2	14,8	15,0	15,3
2.	Челночный бег 10×10 м (с)	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0
3.	Бег на 3000 м (мин)	12,15	12,45	13,30	14,00	14,30
4.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.)	150	140	130	120	110
5.	Прыжок в длину с места (см)	230	215	200	190	180
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	40	35	30	25	20
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	45	40	35	30	25
8.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или по выбору занимающегося поднимание гири 16 кг (рывок, кол-во раз)	15	12	9	7	5
	до 60 кг	50	45	40	35	30
	до 70 кг	55	50	45	40	35
	до 80 кг	65	60	55	50	45

	св. 80 кг	70	65	60	55	50
--	-----------	----	----	----	----	----

(девушки)

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Бег на 100 м (с)	15,8	16,3	17,0	17,6	18,0
2.	Челночный бег 10×10 м (с)	29,0	30,0	32,0	33,0	35,0
3.	Бег на 2000 м (мин)	9,50	11,20	11,50	12,30	13,0
4.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.)	140	130	120	110	100
5.	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	150	140
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	15	10	8	4
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	40	37	34	31	28
8.	Приседания на двух ногах (кол-во раз за 30с)	30	27	24	21	18

Примечания.

- Результаты, выполнения контрольных упражнений переводятся в баллы. Вычисляется среднее арифметическое значение полученных баллов, которое должно быть не менее 3,0 для выставления студенту оценки «зачтено». Для получения зачёта необходимо выполнить не менее 7-ми обязательных упражнений из 8-ми, по каждому из которых получить не ниже 1-го балла. Студентам разрешается не выполнять на результат упражнение «челночный бег 10×10 м» или «прыжки со скакалкой». При невозможности выполнить упражнение «бег на 60 м» эти упражнения становятся обязательными. Юношам вместо выполнения упражнения «подтягивание на перекладине» разрешается выполнить на оценку поднимание гири 16 кг (рывок)

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный период, выполняют письменную тематическую работу (реферат), тестовые задания и сдают теоретический раздел программы. Тема реферата выбирается из тематики рефератов и в обязательном порядке согласуется с преподавателем.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
6. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

Комплект тестов (тестовых заданий)

Вариант 1.

1. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:
 - а) гибкость;
 - б) растяжение;
 - в) стройность.
2. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:
 - а) ловкость;
 - б) быстрота;
 - в) натиск.
3. Назовите основные физические качества человека:
 - а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
 - б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
 - в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.
4. Назовите элементы здорового образа жизни:
 - а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
 - б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
 - в) все перечисленное.
5. Укажите, что понимается под закаливанием:
 - а) купание в холодной воде и хождение босиком;
 - б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
 - в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

6. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:
- а) безопасность занимающихся;
 - б) лучшее выполнение упражнений;
 - в) рациональное использование инвентаря.
7. Первая помощь при обморожении:
- а) растереть обмороженное место снегом;
 - б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
 - в) приложить тепло к обмороженному месту.
8. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:
- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
 - б) аэробика;
 - в) альпинизм;
 - г) велосипедный спорт.
9. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:
- а) акробатика;
 - б) тяжелая атлетика;
 - в) гребля;
 - г) современное пятиборье.
10. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:
- а) самбо;
 - б) баскетбол;
 - в) бокс;
 - г) тяжелая атлетика.
11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:
- а) борьба;
 - б) бег на короткие дистанции;
 - в) бег на средние дистанции;
 - г) бадминтон.
12. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:
- а) плавание;
 - б) гимнастика;
 - в) стрельба;

г) лыжный спорт.

13. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности направленный на:

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

14. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

15. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

16. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

17. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке;
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний;
- г) всего вышеперечисленного.

18. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

19. Освоение двигательного действия следует начинать с ...

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

20. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

21. Укажите, чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

22. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

23. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц;
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы;
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

24. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц;
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения;
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

25. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

3. КРИТЕРИЙ ОЦЕНИВАНИЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ КИМ ПО ФОРМАМ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

Оценочные средства текущего контроля.

Внутри семестровая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура» проводится два раза в год. Студенты выполняют контрольные требования (прил. 1). Результаты аттестации отражаются в «Журнале посещаемости и успеваемости студентов и ведомости, которая предоставляется в соответствующий деканат.

Оценочные средства для промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета).

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура" и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют контрольные задания по физической культуре (прил. 1) с соответствующей записью в зачетной книжке студента: 2– семестр – дифференцированный зачет.

Критерием успешности освоения учебного материала (дифференцированного зачета) является экспертная оценка преподавателя, учитывающая:

- регулярность посещения обязательных учебных занятий;
- аттестацию по программе обучения;
- выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности;
- знаний теоретического раздела программы.

В каждом семестре студенты выполняют не менее 5 тестов, характеризующих такие физические качества, как общую и специальную выносливость, силу, ловкость, быстроту, координацию. Контроль физической подготовленности проводится после завершения каждой темы практического раздела.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный период, выполняют письменную тематическую работу (реферат) и сдают теоретический раздел программы.

Критерии оценки теоретической подготовки

Теоретическая оценка знаний по физической культуре на экзамене (зачете) предполагает дифференцированный подход к студенту, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основного понятийного аппарата, знаний курса, умения делать доказательные выводы и обобщения. Оценивается как глубина знаний основных проблем физической культуры, так и умение использовать в практической деятельности основные средства и методы физического воспитания, направленные на формирование здорового образа и стиля жизни.

«**Отлично**» – ответ полный, достаточно аргументированный, основанный на глубоком

знании основной и дополнительной литературы. Основные понятия, выводы и обобщения сформулированы определенно и доказательно.

«Хорошо» – ответ полный, но не достаточно аргументированный, основанный на хорошем знании основной литературы, с незначительными пробелами в знаниях дополнительной литературы. Возможны недостатки в систематизации или в обобщении материала, неточности в выводах.

«Удовлетворительно» – ответ не полный и не аргументированный, свидетельствующий о значительных пробелах в усвоении материала, изложение несистематизировано, в изложении и выводах допущены ошибки.

«Неудовлетворительно» – ответ не по существу проблемы, содержание основного материала не усвоено, обобщений и выводов нет.

Итоговая оценка по физической культуре складывается из двух показателей: оценки за физическую подготовленность (практическое выполнение контрольных нормативов) и оценки за теоретическую подготовку.

Общая оценка определяется:

- **«отлично»**, если за теоретическую подготовку «отлично», а за физическую подготовленность не ниже «хорошо»;
- **«хорошо»**, если за теоретическую подготовку «отлично» или «хорошо», а за физическую подготовленность не ниже «удовлетворительно»;
- **«удовлетворительно»**, если за теоретическую подготовку и физическую подготовленность не ниже «удовлетворительно»;
- **«неудовлетворительно»**, если по одному из показателей получена «неудовлетворительная» оценка.

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и видами спорта:

Учет занятий.

Отражение изменений.

Запись функциональных проб.

Проверка подготовленности.

Исследование двигательного режима за неделю.

По записям оценивают эффект от тренировок. Они отражают способы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и используемые средства. В результате письменной фиксации показателей возможны плановый расчет интенсивности тренингов, оптимизация чередования интервалов активности и отдыха. Дневник показывает, соблюдается ли режим.

Двигательная активность в недельном цикле (кол. шагов).

Шагомер включить утром и выключить перед сном (приложение на смартфоне). Данные шагомера заносить в виде точки на графике, в конце недели точки соединить линией.

Кол. шагов

20000						
15000						
10000						

5000							
	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.

Норма суточной двигательной активности для юношей 25-30 тысяч шагов, для девушек – 20-25 тысяч шагов (по А.Г. Сухареву).

Проба Руфье-Диксона представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке.

У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине, в течение 5 мин определяют число пульсаций за 15 с (P1); затем в течение 45 с. испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 с (P2), а потом — за последние 15 с первой минуты периода восстановления (P3). Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

Индекс Руфье = $(4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$

Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15.

Меньше 3 – хорошая работоспособность;

3 – 6 – средняя;

7 – 9 – удовлетворительная;

10 – 14 – плохая (средняя сердечная недостаточность);

15 и выше (сильная сердечная недостаточность).

Полученный индекс Руфье-Диксона расценивается как:

хороший – 0,1 – 5;

средний – 5,1 – 10;

удовлетворительный – 10,1 – 15;

плохой – 15,1 – 20.

Для оценки состояния ССС и ДС и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применяют пробы Штанге и пробу Генча.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).

После 5 мин. отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, затем сделать полный вдох (80-90% от максимального), задерживать дыхание. Отмечается время от момента задерживания дыхания до его прекращения. Средним показателем является способность задерживать дыхание на вдохе в течение 65 с.

С нарастанием тренированности время задерживания дыхания возрастает, при снижении или отсутствии тренированности снижается. При заболевании или утомлении время снижается на значительную величину (до 30-35 с.).

Проба Генча (задержка дыхания на выдохе).

Выполняется также, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задерживать дыхание на выдохе на 30 с. при заболеваниях органов кровообращения, дыхания, после инфекционных и других заболеваний, а также после перенапряжения или переутомления, в результате которых нарушается обмен функционального состояния организма, продолжительность задержки дыхания и на вдохе и на выдохе уменьшается.

Тестирование общей физической подготовленности проводится при помощи следующих тестов:

Прыжок в длину с места (юноши и девушки).

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. По команде, толчком двух с одновременныммахом руками – прыжок в длину на максимальный результат. Фиксируется лучшая попытка прыж-

ка с точностью до 0,01 м. Фиксируется лучший результат из 3-х попыток.

Бег 60 м (юноши и девушки) – по возможности.

И.п. – средний старт. По команде выполняется бег с максимальной скоростью. Результат фиксируется с точностью до 0,01 с.

Бег на 1000 м (юноши и девушки) – по возможности.

И.п. – средний старт. Бег начинается по команде. Результат фиксируется с точностью до 0,01 с.

Наклон вперёд из положения стоя (юноши и девушки).

Измерительная линейка крепится к скамейке вертикально. Ноль на линейке расположен на уровне верхнего края скамейки. Разметка линейки – вверх и вниз от ноля по 20 см. И.п. – стоя на скамейке, руки прямые, внизу, ладонь на ладонь, кончики пальцев на одном уровне. Медленно наклониться вперед, не сгибая ног, и кончики пальцев опустить как можно ниже вдоль линейки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+). Фиксируется лучший результат из трёх попыток с точностью до 0,005 м.

Подтягивания из виса на перекладине (юноши).

И.п. – вис на высокой перекладине, туловище прямое. По команде выполняется сгибание рук (подтягивание). При этом подбородок должен находиться на уровне перекладины. Затем следует выпрямление рук. Подтягивания выполняются равномерно, без рывков, сгибаний туловища. Регистрируется максимальное количество подтягиваний.

Поднимание туловища из положения лёжа (девушки).

И.п. – лежа на спине, руки за логовой, локти вперёд, угол в коленях 90 градусов. По команде выполнить поднимание туловища до касания локтями коленей и вернуться в и.п. Выполнить максимальное количество раз за 1 минуту.

Нормативы оценок показателей общей физической подготовленности студентов 1-3 курсов

Для юношей:

Тесты ОФП	Курсы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 60 м, сек	1, 2, 3	до 9,37	от 9,37 до 9,00	от 9,00 до 8,25	от 8,25 до 7,87	от 7,87
Прыжок в длину, см	1, 2, 3	до 205	от 205 до 218	от 218 до 243	от 243 до 256	от 256
Подтягивание, раз	1, 2, 3	до 4	от 4 до 6	от 6 до 13	от 13 до 16	от 16
Бег 1000 м, сек	1, 3	до 284	от 284 до 266	от 266 до 230	от 230 до 212	от 212
Бег 1000 м, сек	2	до 301	от 301 до 280	от 280 до 237	от 237 до 216	от 216
Наклон вперёд, см	1, 2	до -0,5	от -0,5 до 4,0	от 4,0 до 12,5	от 12,5 до 17,0	от 17,0
Наклон вперёд, см	3	до -7,0	от -7,0 до 0,5	от 0,5 до 12	от 12 до 18,5	от 18,5

Для девушек:

Тесты ОФП	Курсы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 60 м, сек	1, 2, 3	до 11,87	от 11,87 до 11,30	от 11,30 до 10,14	от 10,14 до 9,56	от 9,56
Прыжок в длину, см	1	до 147	от 147 до 159	от 159 до 183	от 183 до 196	от 196
Прыжок в длину, см	2, 3	до 150	от 150 до 161	от 161 до 184	от 184 до 196	от 196
Пресс, раз	1, 3	до 30	от 30 до 35	от 35 до 45	от 45 до 50	от 50

Пресс, раз	2	до 28	от 28 до 33	от 33 до 42	от 42 до 47	от 47
Бег 1000 м, с	1, 2, 3	до 407	от 407 до 377	от 377 до 316	от 316 до 285	от 285
Наклон вперед, см	1	до 6,0	от 6,0 до 10,0	от 10,0 до 18,0	от 18,0 до 22,0	от 22,0
Наклон вперед, см	2, 3	до 5,5	от 5,5 до 9,0	от 9,0 до 16,5	от 16,5 до 20,0	от 20,0

Дневник самоконтроля

ФИО студента

курс, группа

№п/п	Показатели самоконтроля	Дата наблюдения и состояние (оценка)											
1.	Самочувствие и настроение												
2.	Аппетит												
3.	Сон												
4.	Работоспособность												
5.	Болевые ощущения												
6.	Желание заниматься физическими упражнениями												
7.	Частота пульса в 1 мин: а) утром после сна в положении лежа												
8.	б) до занятий физическими упражнениями												
9.	в) сразу же после окончания занятий												
10.	г) через 5 мин после окончания занятий												
11.	Температура тела утром												
12.	Температура тела вечером												
13.	Масса тела (кг)												
14.	Проба Руфье-Диксона												
15.	Проба Штанге												
16.	Проба Генча												
17.	Тренировочные нагрузки												
18.	Нарушение режима												

Дата _____

Подпись студента _____ / _____

Оценка _____ Подпись преподавателя _____ / _____

Обучающиеся сдают заполненный дневник самоконтроля преподавателю учебной группы.