Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
"Академия технологии и управления"
(АНПОО "Академия технологии и управления")

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

учебной дисциплины

ОГЭС.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 31.02.02 Акушерское дело

Новочебоксарск

Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.02 Акушерское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2014г. N 969

Утверждена в составе ППССЗ по специальности 31.02.02 Акушерское дело

Организация - разработчик: АНПОО «Академия технологии и управления»

Паспорт
фонда оценочных средств

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

№ п/п	Назначение фонда оценочных средств	Контролируемые дидактические единицы	Вид оценочных материалов	Результат
1	Текущий контроль	**Лёгкая атлетика.** Техника, тактика бега. Техника эстафетного бега. Техника прыжка в длину с места. Техника метания гранаты.	бег на короткие дистанции 30 м, 60м, 100м; бег 400м; челночный бег 3*10м; эстафетный бег 4×100, 4×400м; прыжок в длину с места; метание гранаты;-бег на длинные дистанции – Девушки 2 -3 км; Юноши 2 – 5 км.	Оценочные средства по «Лёгкой атлетике» Приложение 1,2 ОК 1-13
2	Текущий контроль	**Гимнастика.** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. Лазание (шест). Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Гимнастические прыжки. Приёмы страховки.	1.Строевые упражнения; 2. Лазание (шест). 3.Акробатические упражнения кувырок вперёд, назад; два кувырка вперёд; стойка на голове и руках; то же с усложнениями; длинный кувырок через препятствие. 4.Опорные прыжки. прыжки через гимнастического козла: согнув ноги, ноги врозь; прыжок ноги врозь через гимнастического коня в длину; 5.Перекладина низкая. переворот в упор силой. Перекладина высокая. из размахивания в висе, соскок махом вперёд; из виса подъём силой в упор; из виса подъём переворотом в упор. Брусья. из упора на локтях, подъём махом вперёд в седы ноги врозь; кувырок из седа ноги врозь, соскок махом вперёд с перехватом; махи; то же с разведением ног вперёд, назад.	Оценочные средства по разделу «Гимнастика» Приложение 3-6 ОК 1-13
3	Текущий контроль	**Спортигры «Волейбол»** Стойки. Перемещения. Приём мяча. Передача мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование. Тактические действия в игре. Двухсторонняя игра.	1.Стойка волейболиста (варианты). 2.Перемещение (варианты). 3.Приём мяча: сверху двумя, одной; снизу двумя, одной; 4.Передача: мяча сверху двумя, одной; снизу двумя, одной; 5.Подача: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; 6.Нападающий удар. 7.Блокирование: одиночное; групповое. 8. Тактические действия в игре. 9.Двухсторонняя игра:	Оценочные средства по разделу спортигры «Волейбол» Приложение 7 ОК 1-13
4	Текущий контроль	**Спортигры «Баскетбол»** Стойка. Техника ведения, остановка, передача мяча. Ловля (приём) мяча двумя руками, передача мяча.	1.Стойка баскетболиста (варианты). 2. Ведение с различной скоростью по залу. 3. Ведение справа с броском (2 попытки)	Оценочные средства по разделу спортигры «Баскетбол» Приложение 8-15 ОК 1-13

		Броски мяча в кольцо с места, в движении подбор мяча. Штрафные броски. Тактические действия в игре. Двухсторонняя игра.	4. Ведение слева с броском (2 попытки) 5. Ведение прямо с броском (2 попытки) 6. Ведение в кругу с изменением направлений, без контроля зрением. 7. Броски из пяти точек. 8. Штрафные броски (6 раз). 9. Тактические действия в игре. 10. Двухсторонняя игра.	
5	Текущий контроль	**Спортигры «Футбол»** Техника ведения мяча. Остановка мяча. Удары по мячу ногой, головой. Передача мяча(пас). Штрафные, свободные, угловые удары. Обманные движения (финты), обводка. Тактические действия в игре. Двухсторонняя игра.	1. Ведение мяча (варианты). 2. Остановка мяча (варианты). 3. Удары по мячу (варианты). 4. Передача мяча (пас). 5. Штрафные, свободные, угловые удары. 6. Обманные движения (финты), обводка. 7. Тактические действия в игре. 8. Двухсторонняя игра.	Оценочные средства по разделу спортигры «Футбол» Приложение 16 ОК 1-13
6	Текущий контроль	**Лыжная подготовка.** Техника лыжных ходов. Техника подъёма в гору. Техника торможения. Техника спуска. Передвижение изученными способами до 5-10 км.	1.Одновременные ходы. 2.Попеременные ходы. 3.Коньковые ходы. 4.Подъём в гору. 5.Торможение. 6.Спуски. 7.Передвижение по дистанции.	Оценочные средства по разделу «Лыжная подготовка» Приложение 17 ОК 1-13
6	Текущий контроль	**Кроссовая подготовка.** Техника и тактика бега, ходьбы по пересечённой местности, с преодолением препятствий.	1.Бег 3 км-юноши, 2 км-девушки.	Оценочные средства по разделу «Кроссовая подготовка» Приложение 18 ОК 1-13
7	Текущий контроль	**Силовая подготовка.** Силовые упражнения с собственным весом. С тяжестями. На тренажёрах. На гимнастических снарядах.	1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 2.Упражнеия на «Пресс». 3.Подтягивание на перекладине. 4.Упражнеия с гантелями. 5.Упражнения с гирями. 6.Упражнения со штангой. 7.Упражнения на тренажёрах. 8.Упражнения на перекладине. 9.Упражнения на брусьях	Оценочные средства по разделу «Силовая подготовка» Приложение 19-22 ОК 1-13
8.	Текущий контроль	**Профессионально прикладная физическая подготовка.** Упражнения на развитие выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости. Упражнения прикладных навыков, развитие силы плечевого пояса и ног.	1.Бег 3 км 2.Челночный бег 3х10 м. 3. Кувырок вперёд (2 кувырка, 3 кувырка) с последующим передвижением по прямой. 4. Передвижение на высоте (1,5-2 м) с прыжком вниз. 5. Техника, поднимания грузов, тяжестей. 6. Приседание (поочерёдно) на одной ноге с опорой рукой.	Оценочные средства по разделу «Профессионально прикладная физическая подготовка» Приложение 23 ОК 1-13

Приложение № 1

Оценочные средства по «Лёгкой атлетике» (юноши)

№	Виды	2 курс			3 курс			4 курс		
	Оценки	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
1	Бег 30м	4.5	4,8	5,2	4,4	4,6	5	4,4	4,6	5
2	Бег 60м	8,2	8,8	9,4	8	8,6	9	8	8,6	9
3	Бег 100м	14	14,5	14,8	13,8	14,2	14,6	13,8	14,2	14,6
4	Бег 400м	1,12	1,18	1,25	1,1	1,15	1,2	1,1	1,15	1,2
5	Бег 1 км	3,4	4	4,2	3,3	3,5	4,1	3,3	3,5	4,1
6	Бег 2 км	8,4	9,2	10,3	8,30	900	10,00	8,30	900	10,00
7	Бег 3 км	12,4	13,4	14,3	12,3	13,1	14,1	12,3	13,1	14,1
8	Метание гранаты	35	30	25	40	35	30	40	35	30
9	Прыжок в длину с места	220	210	190	230	215	200	230	215	200
10	Челночный бег 3х10 м	7,2	7,6	7,8	7	7,4	7,6	7	7,4	7,6
11	Бег 800м	2,4	3	3,3	2,35	25,5	3,2	2,35	25,5	3,2

Приложение № 2

Оценочные средства по «Лёгкой атлетике» (девушки)

№	Виды	1 курс			2 курс			3 курс			4 курс		
	Оценки	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
1.	Бег 30м	5,2	5,4	5,8	5	5,2	5,6	4,8	5	5,4	4,8	5	5,4
2.	Бег 60м	9,3	9,8	10,6	9,1	9,6	10,2	9,0	9,4	10,0	9,0	9,4	10,0
3.	Бег 100м	16,4	17,5	17,9	16,2	17,2	17,8	16	17	17,5	16	17	17,5
4.	Бег 400м	1,30	1,40	1,55	1,28	1,35	1,5	1,26	1,31	1,45	1,26	1,31	1,45
5.	Бег 1 км	4,10	4,30	5,00	4,00	4,20	5,00	3,50	4,10	4,45	3,50	4,10	4,45
6.	Бег 2 км	10,00	10,40	11,40	9,30	10,00	11,20	9,20	9,40	10,00	9,20	9,40	10,00
7.	Бег 3 км	Без учета времени											
8.	Метание гранаты	16	12	8	18	15	10	20	17	12	20	17	12
9.	Прыжок в длину с места	180	160	140	190	170	150	200	180	160	200	180	160
10.	Челночный бег 3х10 м	7,8	8,4	9	7,6	8,2	8,8	7,5	8	8,6	7,5	8	8,6

Приложение №3

Оценочные средства по разделу «Гимнастика»
II курс

№	**Наименование упражнений**	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«2»**
1.	Лазание (шест).	Выполнено	Выполнено более половины	Выполнено менее половины	Не выполнено
2.	2 кувырка вперёд.	Без ошибок	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
3.	Стойка на голове и руках.	Без ошибок	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
4.	Стойка на голове и руках с усложнениями.	Без ошибок	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
5.	Прыжок через гимнастического козла: «согнув ноги».	Без ошибок	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
6.	Перекладина низкая. -переворот в упор силой.	Без ошибок	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
7.	Перекладина высокая. -из размахивания в висе, соскок махом вперёд с кувырком вперёд;	Без ошибок	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
8.	Из виса - подъём силой в упор;	Без ошибок	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
9.	Из виса - подъём переворотом в упор.	Без ошибок	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
10.	Брусья. - из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь; кувырок из седа ноги врозь; соскок махом назад с перехватом;	Без ошибок	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
11.	- из упора на руках махи вперёд, назад.	Без ошибок	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
12.	- махи вперёд, назад с разведением ног.	Без ошибок	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено

Приложение № 5

Оценочные средства по разделу «Гимнастика»
III курс

№	Наименование упражнений	«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Лазание (шест).	Выполнено	Выполнено более половины	Выполнено менее половины	Не выполнено
2.	Длинный кувырок вперёд, через препятствие.	Без ошибок.	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
3.	Стойка на голове и руках.	Без ошибок.	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
4.	Стойка на голове и руках с усложнениями.	Без ошибок.	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
5.	Прыжок через гимнастического коня: «ноги врозь».	Без ошибок.	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
6.	Перекладина низкая. -переворот в упор силой.	Без ошибок.	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
7.	Перекладина высокая. -из размахивания в висе, соскок махом вперёд с кувырком вперёд;	Без ошибок.	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
8.	Из виса - подъём силой в упор;	Без ошибок.	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
9.	Из виса - подъём переворотом в упор.	Без ошибок.	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
10.	Брусья. - из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь; 2 кувырка из седа ноги врозь; соскок махом назад с перехватом;	Без ошибок.	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
11.	- махи вперёд, назад.	Без ошибок.	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
12.	- махи вперёд, назад с разведением ног.	Без ошибок.	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено

Приложение № 6

Оценочные средства по разделу «Гимнастика»
IV курс

№	Наименование упражнений	«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Лазание (шест).	Выполнено	Выполнено более половины	Выполнено менее половины	Не выполнено
2.	Длинный кувырок вперёд, через препятствие.	Без ошибок.	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
3.	Стойка на голове и руках.	Без ошибок.	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
4.	Стойка на голове и руках с усложнениями.	Без ошибок.	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
5.	Прыжок через гимнастического коня: «ноги врозь».	Без ошибок.	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
6.	Перекладина низкая. -переворот в упор силой.	Без ошибок.	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
7.	Перекладина высокая. -из размахивания в висе, соскок махом вперёд с длинным кувырком вперёд;	Без ошибок.	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
8.	Из виса - подъём силой в упор;	Без ошибок.	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
9.	Из виса - подъём переворотом в упор.	Без ошибок.	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
10.	Брусья. - из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь; 2 кувырка из седа ноги врозь; соскок махом назад с перехватом;	Без ошибок.	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
11.	- махи вперёд, назад.	Без ошибок.	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено
12.	- махи вперёд, назад с разведением ног.	Без ошибок.	С незначительной ошибкой	С ошибками	Не выполнено

Приложение № 7

Оценочные средства по разделу спортигры «Волейбол»

№	Наименование упражнений	Кол-во попыток	пол	2курс			3курс			4 курс		
				«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Верхняя передача мяча над собой	3Попытки	юн.	18	15	10	20	18	15	25	20	15
			дев.	15	12	8	18	15	10	20	16	12
2	Нижняя передача мяча над собой	3Попытки	Юн.	18	15	10	20	18	15	25	20	15
			Дев.	15	12	8	18	15	10	20	16	12
3	Попеременно: верхняя и нижняя передача над собой	3Попытки	Юн.	20	15	10	24	18	14	30	20	14
			Дев.	16	12	6	18	14	8	20	16	8
4	Передача мяча через сетку в парах (чередуя-сверху, снизу)	3Попытки	Юн.	20	15	10	23	18	15	30	20	15
			Дев.	15	10	6	18	14	8	18	14	8
5	Прямая нижняя подача	5Попыток	Юн.									
			Дев.									
6	Прямая верхняя подача	5Попыток	Юн.	4	3	2						
			Дев.	3	2	1						
7	Подача одним из способов	5Попыток	Юн.				5	4	3	5	4	3
			Дев.				4	3	2	4	3	2
8	Блокирование (или имитация блокирования)	5Попыток	Юн.	4	3	2	4	3	2	4	3	2
			Дев.	3	2	1	3	2	1	3	2	1
9	Нападающий удар (или имитация нападающего удара)	5Попыток	Юн.	4	3	2	4	3	2	4	3	2
			Дев.	3	2	1	3	2	1	3	2	1
10	Двухсторонняя игра											

Приложение № 8

Оценочные средства по разделу спортигры
«Баскетбол» (юноши)

II курс

№	Наименование упражнений	«5»	«4»	«3»
1.	Ведение с различной скоростью по залу	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
2.	Ведение справа с броском (2 попытки)	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
3.	Ведение слева с броском (2 попытки)	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
4.	Ведение прямо с броском (2 попытки)	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
5.	Ведение в кругу с изменением направлений, без контроля зрением	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
6.	Броски из пяти точек	5попаданий	4 попадания	3 попадания
7.	Штрафные броски (6 раз)	3 попадания	2 попадания	1 попадание
8.	Двухсторонняя игра	Оценить игру		

Приложение № 9

Оценочные средства по разделу спортигры
«Баскетбол» (юноши)
III курс

№	Наименование упражнений	«5»	«4»	«3»
1.	Ведение с различной скоростью по залу	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
2.	Ведение справа с броском (2 попытки)	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
3.	Ведение слева с броском (2 попытки)	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
4.	Ведение прямо с броском (2 попытки)	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
5.	Ведение в кругу с изменением направлений, без контроля зрением	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
6.	Броски из пяти точек	5попаданий	4 попадания	3 попадания
7.	Штрафные броски (6 раз)	3 попадания	2 попадания	1 попадание
8.	Двухсторонняя игра	Оценить игру		

Приложение № 11

Оценочные средства по разделу спортигры
«Баскетбол» (юноши)

VI курс

№	Наименование упражнений	«5»	«4»	«3»
1.	Ведение с различной скоростью по залу	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
2.	Ведение справа с броском (2 попытки)	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
3.	Ведение слева с броском (2 попытки)	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
4.	Ведение прямо с броском (2 попытки)	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
5.	Ведение в кругу с изменением направлений, без контроля зрением	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
6.	Броски из пяти точек	5попаданий	4 попадания	3 попадания
7.	Штрафные броски (6 раз)	3 попадания	2 попадания	1 попадание
8.	Двухсторонняя игра	Оценить игру		

Приложение № 13

Оценочные средства по разделу спортигры
«Баскетбол» (девушки)

II курс

№	Наименование упражнений	«5»	«4»	«3»
1.	Ведение с различной скоростью по залу	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
2.	Ведение справа с броском (2 попытки)	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
3.	Ведение слева с броском (2 попытки)	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
4.	Ведение прямо с броском (2 попытки)	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
5.	Ведение в кругу с изменением направлений, без контроля зрением	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
6.	Броски из пяти точек (ближе на 1 метр)	3 попадания	2 попадания	1 попадание
7.	Штрафные броски (6 раз, линия броска ближе на 2 метра)	3 попадания	2 попадания	1 попадание
8.	Двухсторонняя игра	Оценить игру		

Приложение № 14

Оценочные средства по разделу спортигры
«Баскетбол» (девушки)

III курс

№	Наименование упражнений	«5»	«4»	«3»
1.	Ведение с различной скоростью по залу	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
2.	Ведение справа с броском (2 попытки)	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
3.	Ведение слева с броском (2 попытки)	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
4.	Ведение прямо с броском (2 попытки)	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
5.	Ведение в кругу с изменением направлений, без контроля зрением	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
6.	Броски из пяти точек (ближе на 1 метр)	4 попадания	3 попадания	2 попадание
7.	Штрафные броски (6 раз, линия броска ближе на 2 метра)	3 попадания	2 попадания	1 попадание
8.	Двухсторонняя игра	Оценить игру		

Приложение № 15

Оценочные средства по разделу спортигры
«Баскетбол» (девушки)

VI курс

№	Наименование упражнений	«5»	«4»	«3»
1.	Ведение с различной скоростью по залу	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
2.	Ведение справа с броском (2 попытки)	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
3.	Ведение слева с броском (2 попытки)	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
4.	Ведение прямо с броском (2 попытки)	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
5.	Ведение в кругу с изменением направлений, без контроля зрением	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
6.	Броски из пяти точек (ближе на 1 метр)	4 попадания	3 попадания	2 попадание
7.	Штрафные броски (6 раз, линия броска ближе на 2 метра)	3 попадания	2 попадания	1 попадание
8.	Двухсторонняя игра	Оценить игру		

Приложение № 16

Оценочные средства по разделу спортигры
«Футбол»

№	Наименование упражнений	«5»	«4»	«3»
1.	Ведение мяча (варианты).	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
2.	Остановка мяча (варианты).	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
3.	Удары по мячу (варианты).	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
4.	Передача мяча (пас).	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
5.	Штрафные, свободные, угловые удары.	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
6.	Обманные движения (финты), обводка.	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
7.	Тактические действия в игре.	Уверенное без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
8.	Двухсторонняя игра	Оценить игру		

Приложение № 17

Оценочные средства по разделу «Лыжная подготовка»
(Для всех курсов)

Контрольный норматив по лыжной подготовке:
1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двушажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов)
2 задание - Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой»;
3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны;
4 задание - Контрольный норматив на дистанции 3 км (юн.), 1 км (дев.)

Критерии оценки:
оценка **«отлично»** выставляется студенту, если:
1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): выполняется без ошибок;2 задание - Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой»: выполняется без ошибок;
3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны: При спуске в основной стойке лыжник пружинисто распрямляет ноги в коленях и, слегка «подкинув» тело вверх (облегчив давление на пятки лыж), сильным нажимом, скользящим движением разводит лыжи пятками в сторону. Лыжи становятся на внутренние ребра (канты лыж), а носки их остаются вместе; коленки сводятся вместе, вес тела распределен равномерно на обе лыжи, а туловище слегка отклоняется назад, и руки принимают положение, как при спуске в основной стойке. Увеличение угла разведения лыж и постановка их больше на ребра значительно усиливают торможение.
оценка **«хорошо»**
1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): выполняется правильное скольжение, но с незначительной ошибкой в работе с палками;
2 задание - Техника спуска в «основной стойке»: выполняется без падения, но при неправильном положении лыжных палок, и во время подъема «ёлочкой» наблюдается неправильная работа лыжными палками, но без падения;
3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны выполняется без падения, но ведение лыж плоско, не на ребрах;
оценка **«удовлетворительно»**
1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): наблюдается "подпрыгивающий" ход и незаконченный толчок палкой.
2 задание - Техника спуска в «основной стойке»: выполняется при чрезмерном сгибании колен и сильном наклоне туловища, а при подъеме «ёлочкой»: наблюдается неправильная работа лыжными палками и неуверенность в движениях.
3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны: при выполнении ведение лыж плоско, не на ребрах, с недостаточным разведением пяток лыж, мало согнуты и не сведены колени.
оценка **«неудовлетворительно»**
1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двушажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): все элементы выполняются неправильно и с падениями
2 задание - Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой» выполняется с грубыми ошибками и падением;

Тест	**2 курс**			
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«2»**
Прохождение дистанции 3 км на лыжах	18.30	19.00	19.30	20.00
Прохождение дистанции 1 км на лыжах				

	6.00	6.30	7.00	7.30

3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны выполняется с грубыми ошибками и падением.

Тест	**Пол**	**3 курс**				**4 курс**			
		«5»	**«4»**	**«3»**	**«2»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«2»**
Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Ю	18.00	18.30	19.00	19.30	17.30	18.00	18.30	19.00
Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Д	6.00	6.30	7.00	7.30	6.30	7.00	7.30	8.00

Приложение №18

Оценочные средства по разделу
«Кроссовая подготовка»

Тест	Пол	1 курс				2 курс				3 курс				4 курс			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
3 км	Ю	13.30	14.00	16.00	17.00	13.15	13.45	15.45	17.00	13.00	13.30	15.30	16.30	13.00	13.30	15.30	16.30
2 км	Д	11.00	11.30	12.00	13.00	10.45	11.15	12.00	13.00	10.30	11.00	12.00	13.00	10.30	11.00	12.00	13.00

Приложение № 19

Оценочные средства по разделу «Силовая подготовка»
2 курс

№	Наименование упражнений	«5»	«4»	«3»
I	Гири 16 кг: 1. толчок двумя руками одновременно 2. рывок одной (в сумме)	12 раз 24 раз	10 раз 20 раз	8 раз 18 раз
II	Гири 24 кг: 1. толчок одной рукой (в сумме) 2. толчок двумя руками одновременно 3. рывок одной попеременно (в сумме)	15раз 8раз 20раз	10раз 6раз 15раз	6раз 4раз 10раз
III	Жим штанги от груди лежа на спине (вес 30-35 кг)	12 раз	10 раз	6раз
IV	Приседание со штангой (30-35кг)	20 раз	15 раз	10 раз
V	Жим ногами лежа на спине (35-40	20раз	15раз	10раз
VI	Сгибание и разгибание рук в локтевом суставе со штангой весом 16-20кг сидя	15раз	10раз	6раз
VII	Подтягивание на перекладине	12раз	10раз	8раз
VIII	Упражнение для мышц живота «пресс» без у/в за 30 сек	30раз 35раз	25раз 30раз	15раз 20раз
IX	Отжимание от пола без у/в за 30сек	30раз 35раз	25раз 30раз	20раз 25раз

Приложение № 20

Оценочные средства по разделу «Силовая подготовка»
3 курс

№	Наименование упражнений	«5»	«4»	«3»
I	Гири 24 кг: 1. Толчок двумя руками одновременно 2. рывок одной (в сумме)	18 раз 24 раз	15 раз 20 раз	12 раз 18 раз
II	Гири 32 кг: 1. толчок одной рукой (в сумме) 2. толчок двумя руками одновременно 3. рывок одной попеременно (в сумме)	8 раз 8 раз 20 раз	6 раз 6 раз 15 раз	4 раз 4 раз 10 раз
III	Жим штанги от груди лежа на спине (вес 35-45 кг)	12 раз	10 раз	6 раз
IV	Приседание со штангой (35-45кг)	20 раз	15 раз	10 раз
V	Жим ногами лежа на спине (40-45)	20 раз	15 раз	10 раз
VI	Сгибание и разгибание рук в локтевом суставе со штангой весом 20-24кг сидя	15 раз	10 раз	6 раз
VII	Подтягивание на перекладине	13 раз	11 раз	9 раз
VIII	Упражнение для мышц живота «пресс» без у/в за 30 сек	35 раз 40 раз	30 раз 35 раз	15 раз 20 раз
IX	Отжимание от пола без у/за 30сек	30раз 35раз	25раз 30раз	20раз 25раз

Приложение № 21

Оценочные средства по разделу «Силовая подготовка»
4 курс

№	Наименование упражнений	«5»	«4»	«3»
I	Гири 24 кг: 1. Толчок двумя руками одновременно 2. рывок одной (в сумме)	18 раз 24 раз	15 раз 20 раз	12 раз 18 раз
II	Гири 32 кг: 1. толчок одной рукой (в сумме) 2. толчок двумя руками одновременно 3. рывок одной попеременно (в сумме)	8 раз 8 раз 20 раз	6 раз 6 раз 15 раз	4 раз 4 раз 10 раз
III	Жим штанги от груди лежа на спине (вес 35-45 кг)	12 раз	10 раз	6 раз
IV	Приседание со штангой (35-45кг)	20 раз	15 раз	10 раз
V	Жим ногами лежа на спине (40-45)	20 раз	15 раз	10 раз
VI	Сгибание и разгибание рук в локтевом суставе со штангой весом 20-24кг сидя	15 раз	10 раз	6 раз
VII	Подтягивание на перекладине	13 раз	11 раз	9 раз
VIII	Упражнение для мышц живота «пресс» без у/в за 30 сек	35 раз 40 раз	30 раз 35 раз	15 раз 20 раз
IX	Отжимание от пола без у/за 30сек	30раз 35раз	25раз 30раз	20раз 25раз

Приложение № 22

Оценочные средства по разделу «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

№	Наименование упражнений	«5»	«4»	«3»
1.	Бег до 3 км	13.00 мин.	15.00 мин.	16.30 мин.
2.	Челночный бег 3х10 м.	7,4	7,8	8
3.	Кувырок вперёд (2 кувырка, 3 кувырка) с последующим передвижением по прямой.	Уверенное, без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
4.	Передвижение на высоте (1,5-2 м) с прыжком вниз.	Уверенное, без ошибок	С незначительной ошибкой	Неуверенное с ошибками
5.	Техника, поднимания грузов, тяжестей.	Правильное, без ошибок	С незначительной ошибкой	С ошибками
6.	Приседание (поочерёдно) на одной ноге с опорой рукой (количество раз)	10	8	4

Приложение № 23

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест – подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Приложение № 24

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Приложение № 26

Оценочные средства
для определения и оценки уровня физической
подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1-4,8 5.0-4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-190 170-190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6- минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, на гимн. скамейке, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши). На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

Приложение № 27

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ 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 движении , 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 занятии физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
- тест Купера – 12-минутное передвижение;
- плавание – 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

Приложение № 28

ТЕСТЫ
для оценки уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши и девушки)

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
1	Заболевание органов дыхания.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. – от пола, дев. – от скамейки в течение 30 сек.)	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
2	Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4.Нижний прием и передача волейбольного мяча перед собой.	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
3	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	1.Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в течение 30 сек. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 3.Наклон вперед из положения стоя.	количество раз. количество попаданий. глубина наклона.
4	Заболевание желудочно-кишечного тракта.	1.Наклон вперед из положения сидя. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 3.Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой.	глубина наклона. кол-во попаданий. количество раз.
5	Аднексит (дев.), пиелонефрит.	1. Бег с умеренной интенсивностью. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р). 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	техника бега. количество попаданий. количество раз.
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	1Наклон вперед из положения сидя. 2.Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	глубина наклона. количество раз. количество попаданий.
7	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	1.Наклон вперед. 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	глубина наклона. количество раз. количество раз.

*Примечания:
1.В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).
2.При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в качества теста плавания с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).
3.В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

Приложение № 29

Темы рефератов

для основной и подготовительной группы

Раздел I.

Основы формирования физической культуры личности

Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента:

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.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.Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

Темы рефератов

для студентов специальных медицинских групп

(при условии полного освобождения от практических занятий на основании медицинского заключения)

II курс

1.Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
2.Социально-биологические основы занятий физической культурой и спортом.
3.Основы методики развития физических способностей человека. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления.
4.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?
5.Регулирование работоспособности, виды и способы профилактики утомления.

III курс

1.Основы здорового образа жизни. Организация и методика проведения закаливающих процедур. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
2.Что собой представляет ловкость и от чего зависит ее проявление в движениях?
С помощью, каких методов можно контролировать уровень физического развития и здоровье человека?
3.Какова цель курса физической культуры в медицинском колледже?
Какие изменения происходят в организме под влиянием занятий физическими упражнениями? Синица(10.09.13)
4.Что собой представляет выносливость, и каковы ее разновидности? От каких параметров деятельности организма и психических качеств зависит уровень проявления человеком выносливости?
5.По каким параметрам можно оценить телосложение человека?
Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?

IV курс

1.Профессионально-прикладная физическая подготовка работников здравоохранения.
2.Двигательная активность и здоровье. Дать краткую характеристику систем дыхания Стрельниковой и Бутейко.
3.Основы методики регулирования эмоциональных состояний. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.
4. Перечислите основные требования к рациональному питанию. Какие тесты можно использовать для контроля за уровнем развития физических качеств?

5.Требование к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями. Перечислите принципы построения и проведения комплекса производственной гимнастики.
6.Организация и методика подготовки к туристическому походу. Охарактеризуйте кратко основные средства восстановления после занятий физическими упражнениями
7.Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
8.Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
9.Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Какими правилами следует руководствоваться при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?
10.Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

Критерии оценки:
оценка «отлично» выставляется студенту(ке), если реферат выполнен в соответствии с пунктами 1,2,3;
оценка «хорошо» выставляется студенту(ке), если в реферате наблюдаются ошибки пунктов 1;

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту(ке), если в реферате наблюдаются ошибки пунктов 2,3;

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту(ке), если реферат выполнен в несоответствии с приложением 1 и не выдержанны пункты 1,2,3.

---

*оформление реферата см. приложение 30
*список литературы для студентов в подготовке реферата см. приложение 31

Приложение № 30

Пункт 1 - **Оформление титульного листа реферата**

Министерство образования и молодежной политики Чувашской Республики
Автономное учреждение Чувашской Республики
среднего профессионального образования
«Чебоксарский техникум транспортных и строительных технологий»

РЕФЕРАТ
по дисциплине: Физическая культура
тема: «……».

Выполнила: ФИО,
студент (ка) № группы
Проверила: ФИО
преподавателя

201. г

Оформление 2 листа

СОДЕРЖАНИЕ

Введение…… 3

…… …… 6, …, ….

Список литературы…… 25 20

(Учитывать алфавитный порядок)

Пункт 2 - **Требования к оформлению текстового материала:**

Реферат включает в себя: титульный лист; содержание; введение; основную часть (текст которой делят на части, параграфы, подразделы, пункты - каждый раздел при этом должен начинаться на новой странице); заключение; список использованной литературы,

источников; приложение. По объему введение и заключение должны составлять примерно 1/10 от объема всего реферата.

Оптимальный размер реферата составляет от 12 до 25 страниц, распечатанных на компьютере шрифтом Times New Roman (размер 12) на листах белой бумаги формата А4. При необходимости возможно дополнять реферат таблицами и схемами на листах формата А2 (не более). Правильное оформление реферата подразумевает, что его левое поле должно быть не менее 3 см, поля верхнее и нижнее - не менее 2 см, а правое - не менее 1 см. Заголовки пишутся прописными буквами и подчеркивать их не рекомендуется.

Специальные правила реферата распространяются и на титульный лист: вверху - название учебного заведения и факультета; в среднем поле название работы (реферат) и название темы; ниже, ближе к правому краю указывается курс, группа и ФИО студента, еще ниже - данные о научном руководителе. В самом низу страницы указывается город и год написания реферата. Титульный лист не нумеруется, хотя и учитывается при нумерации страниц.

Лист с содержанием реферата содержит наименование всех частей работы (глав, параграфов, пунктов и т.д.) с указанием страниц, на которых находится их начало. В том случае, если Ваш реферат имеет объем меньше 10 страниц, содержание в нем может отсутствовать.

На каком профессиональном уровне выполнено оформление реферата, опытный педагог сможет сразу определить по тому, как пронумерованы его страницы. Нумеровать страницы нужно арабскими цифрами, номера при этом желательно ставить в правом верхнем углу. Если в тексте реферата есть иллюстрации или таблицы, они должны быть расположены так, чтобы их удобно было рассматривать, сразу после сноски на них в тексте. Под иллюстрациями и таблицами должны быть подписи.

Список использованных источников должен включать в себя всю литературу и прочие источники, использованные при написании реферата. Располагать источники следует по алфавиту, в том порядке, в котором они упомянуты в работе или по такому принципу: сначала законодательная литература, потом основная, периодическая, потом - интернет-источники.

Каждое приложение реферата имеет содержательный заголовок, начинается с новой страницы и нумеруется арабскими цифрами без значка "№" (Приложение 1, Приложение 2 и т.д.) Располагать приложения нужно в том же порядке, что и сноски на них в реферате.

Пункт 3 **- При написании реферата студент (ка) должен (а) показать следующие основные умения:**

- умение самостоятельно осмыслить тему, ее границы, связи с другими (более широкими, более узкими) темами, ее значимость для соответствующей области знаний по предмету;
- умение самостоятельно работать с научной и методической литературой, анализировать и критически использовать из прочитанного то, что имеет непосредственное отношение к теме; правильно оформлять примечания, сноски, цитаты;
- умение самостоятельно собирать и анализировать фактический материал, владеть необходимыми методами и приемами его научного анализа;
- умение владеть научным стилем речи, грамотно и логично излагать мысли, оформлять работу в соответствии с установленными требованиями.