

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
ЧУПОО Фармацевтический колледж
«Новые знания»
Протокол №1 от 30 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧУПОО
Фармацевтический колледж
«Новые знания»



Попова Е.М.

30 августа 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.6.9 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

43.02.17 Технологии индустрии красоты

квалификация: специалист индустрии красоты

на базе основного общего образования

Москва

2024

Фонд оценочных средств учебного предмета ОУП.б.9 Физическая культура рассмотрен и одобрен предметной (цикловой) комиссией преподавателей общеобразовательного, социально-гуманитарного, общего гуманитарного и социально-экономического, математического и общего естественнонаучного циклов ЧУПОО Фармацевтический колледж «Новые знания».

Протокол №1 от 30 августа 2024 г.

Председатель ПЦК: Лозинская Л.Ф.

Фонд оценочных средств разработан на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, ФГОС СПО по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты (утвержденного приказом Минпросвещения России от 26 августа 2022 г. N 775 (зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 29 сентября 2022 г. № 70281) и положений федеральной основной общеобразовательной программы среднего общего образования с учетом получаемой специальности.

Организация-разработчик: Частное учреждение профессиональная образовательная организация Фармацевтический колледж «Новые знания».

Внутренняя экспертиза:

Начальник УМО Еремеева Н.К.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----------|
| 1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ | 4 |
| 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ | 4 |
| 3. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ | 8 |
| 4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ | 9 |

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ

Особое значение учебный предмет Физическая культура имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Учебный предмет ОУП 6.9 Физическая культура должен способствовать развитию личностных результатов ЛР 1, 4, 9, 11, 18, 21, 23, 25-27 в соответствии с Программой воспитания обучающихся ЧУПОО Фармацевтический колледж «Новые знания по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

| Код и наименование формируемых | Планируемые результаты | |
|--|--|--|
| | Общие | Предметные |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов | <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности <p>с целью профилактики переутомления и сохранения</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике. | <p>высокой работоспособности</p> |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными | <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, - распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. | <p>спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе</p> | <p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>сформированность здорового и безопасного образа жизни,</p> | <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к |

| | | |
|--|--|--|
| <p>профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; <p>оценивать приобретенный опыт;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | <p>труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально - прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
|--|--|--|

3. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

| Общая компетенция | Раздел Тема | Тип оценочных мероприятий |
|--|---|--|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Р1, Темы 1.1-1.6 Р 2, Темы 2.1 – 2.9 | Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Р1, Темы 1.1-1.6 Р 2, Темы 2.1 – 2.9 | индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р1, Темы 1.1-1.6 Р 2, Темы 2.1 – 2.9 | Тестирование Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля; - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - выполнение нормативов общей физической подготовки Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет |

4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЬ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ФОС учебного предмета ОУП.б.9 Физическая культура предусмотрено проведение текущего контроля и промежуточной аттестации.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в ФГОС СОО и рабочую программу ОУП.б.9 Физическая культура.

Количественные критерии успеваемости обучающихся определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, преподаватель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Фонды оценочных средств нацелены на оценку достижений, общих и профессиональных компетенций, дисциплинарных результатов.

Промежуточная аттестация Задания к зачетному занятию за 1 семестр (I курс)

Зачет сдается непосредственно на учебном занятии. Оценка за зачет по легкой атлетике выставляется на основании сдачи: прыжка в длину с места; бега на короткую дистанцию (60 м); бега на длинную дистанцию (кросс).

Оценка за зачет по спортивным играм (волейбол) выставляется на основании сдачи базовых элементов (поддачи, передачи, жонглирование мячом).

Также учитывается выполнение самостоятельной работы: подготовка докладов, рефератов с использованием информационных технологий по темам:

1. Что понимается под физической культурой личности? Ее связь с общей культурой человека.
2. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях и группах общефизической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).
3. Что понимается под индивидуальным режимом дня, какие задачи решает, что необходимо учитывать при его организации?
4. Каково содержание индивидуальных закалывающих процедур? Особенности их поведения.
5. Всемирные юношеские игры, их девиз и символика, виды состязаний, вошедшие в программу Игр.
6. Основные меры по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.
7. Современные олимпийские игры, символика и ритуалы.

Учитывается освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта; подготовка к выполнению нормативов (ГТО)
Для студентов, имеющих группу здоровья с ограничениями, нормативы сдаются без учета времени.

Задания к зачетному занятию за 2 семестр (I курс)

Допуском к зачету по дисциплине является: выполнение самостоятельной работы: подготовка докладов, рефератов с использованием информационных технологий по темам:

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
2. Положительное влияние занятий физической культурой, на профилактику вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждение нарушения норм общественной жизни.
3. Вдающиеся отечественные спортсмены-олимпийцы, их участие в развитии олимпийского движения в нашей стране и в мире.
4. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
5. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
6. Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.
7. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.

Зачет сдается непосредственно на учебном занятии.

Оценка за зачет выставляется на основании сдачи базовых элементов (выполнения комплекса упражнений):

Оценка за ППФП выставляется на основании сдачи комплекса физических упражнений; метание гранаты; комплекса ОРУ. Время, рассчитанное на выполнение задания - 90 минут.

Для студентов, имеющих группу здоровья с ограничениями, нормативы сдаются без учета времени.

Оценка за зачет по спортивной игре баскетбол выставляется на основании сдачи базовых элементов (броски в кольцо, подачи, передачи).

Оценка уровня физических способностей студентов

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

| № п/п | Вид упражнений | Семестр | Оценка | | |
|----------|---|---------|--------|-------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 1 | 16,4 | 17,5 | 18,2 |
| | | 3 | 15,6 | 16,4 | 17,3 |
| | | 5 | 14,8 | 15,6 | 16,4 |
| 2 | Бег 500 м (сек) | 1 | 1,55 | 2,05 | 2,15 |
| | | 3 | 1,50 | 2,00 | 2,10 |
| | | 5 | 1,45 | 1,55 | 2,05 |
| 3 | Бег 2000 м (сек) | 1 | 11,00 | 11,50 | 12,30 |
| | | 3 | 10,55 | 11,45 | 12,25 |
| | | 5 | 10,50 | 11,40 | 12,20 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 1 | 175 | 160 | 150 |
| | | 3 | 180 | 170 | 160 |
| | | 5 | 185 | 175 | 165 |
| 5 | Прыжки со скалкой (раз/мин) | 12 | 135 | 125 | 120 |

| | | | | | |
|---|--|----|--------|--------|--------|
| | | 34 | 140 | 130 | 125 |
| | | 56 | 145 | 135 | 130 |
| 6 | Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до $\angle 90^0$ в висе на гимнастической стенке (кол-во)) | 12 | 40(12) | 35(10) | 30 (8) |
| | | 34 | 42(14) | 37(12) | 32(10) |
| | | 56 | 45(15) | 40(13) | 35(11) |
| 7 | Челночный бег 4х9 метров (сек) | 2 | 11.8 | 12.0 | 12.5 |
| | | 4 | 11.1 | 11.5 | 11.8 |
| | | 6 | 10.2 | 10.5 | 11.1 |
| 8 | Наклон туловища вперед из положения сидя (см) | 2 | 20 | 17 | 14 |
| | | 4 | 20 | 17 | 14 |
| | | 6 | 20 | 17 | 14 |
| 9 | Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине) | 12 | 12(12) | 10 (9) | 7 (6) |
| | | 34 | 14(15) | 12(12) | 8 (9) |
| | | 56 | 15(20) | 13(15) | 9 (12) |

**ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)**

| № п/п | Вид упражнений | Семестр | Оценка | | |
|-------|--|---------|--------|-------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 1 | 14.0 | 14.05 | 14.3 |
| | | 3 | 13.9 | 14.03 | 14.4 |
| | | 5 | 13.2 | 13.9 | 14.4 |
| 2 | Бег 500 м (сек) | 1 | 1.30 | 1.40 | 1.47 |
| | | 3 | 1,30 | 1.40 | 1.47 |
| | | 5 | 1,30 | 1,40 | 1.47 |
| 3 | Бег 3000 м (мин.) | 1 | 13,25 | 13,50 | 14.00 |
| | | 3 | 12.50 | 13.0 | 13,30 |
| | | 5 | 12.0 | 13.05 | 14.30 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 2 | 230 | 215 | 200 |
| | | 4 | 235 | 230 | 215 |
| | | 6 | 240 | 235 | 230 |
| 5 | Прыжки со скалкой (раз в 30'') | 12 | 75 | 70 | 65 |
| | | 34 | 80 | 75 | 70 |
| | | 56 | 85 | 80 | 75 |
| 6 | Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин) | 12 | 35 | 30 | 25 |
| | | 34 | 40 | 35 | 30 |
| | | 56 | 45 | 40 | 35 |
| 7 | Отжимания в упоре лежа (кол-во) | 12 | 35 | 30 | 25 |
| | | 34 | 40 | 35 | 30 |
| | | 56 | 45 | 40 | 35 |
| 8 | Подтягивания в висе на перекладине (кол-во) | 12 | 12 | 10 | 8 |
| | | 34 | 14 | 12 | 10 |
| | | 56 | 16 | 14 | 12 |
| 9 | Челночный бег 4х9 метров (сек) | 2 | 10.5 | 10.8 | 11.0 |

| | | | | | |
|----|---|---|-----|------|------|
| | | 4 | 9.7 | 10.2 | 10.5 |
| | | 6 | 8.8 | 9.2 | 9.7 |
| 10 | Наклон туловища вперёд из положения сидя (см) | 2 | 19 | 21 | 25 |
| | | 4 | 13 | 16 | 19 |
| | | 6 | 19 | 16 | 13 |

4.3. Задания для промежуточного контроля

4.3.1. Темы рефератов промежуточного контроля для студентов, освобождённых по состоянию здоровья

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
17. Формирование двигательных умений и навыков.
18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
19. Основы спортивной тренировки.
20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат
28. Гиподинамия, гипокинезия
29. Закаливание как оздоровительная система
30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности

Перечень практических навыков промежуточного контроля

**ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)**

| № п/п | Вид упражнений | Семестр | Оценка | | |
|----------|--|---------|--------|--------|--------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 1 | 16,4 | 17,5 | 18,2 |
| | | 3 | 15,6 | 16,4 | 17,3 |
| | | 5 | 14,8 | 15,6 | 16,4 |
| 2 | Бег 500 м (сек) | 1 | 1,55 | 2,05 | 2,15 |
| | | 3 | 1,50 | 2,00 | 2,10 |
| | | 5 | 1,45 | 1,55 | 2,05 |
| 3 | Бег 2000 м (сек) | 1 | 11,00 | 11,50 | 12,30 |
| | | 3 | 10,55 | 11,45 | 12,25 |
| | | 5 | 10,50 | 11,40 | 12,20 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 1 | 175 | 160 | 150 |
| | | 3 | 180 | 170 | 160 |
| | | 5 | 185 | 175 | 165 |
| 5 | Прыжки со скалкой (раз/мин) | 12 | 135 | 125 | 120 |
| | | 34 | 140 | 130 | 125 |
| | | 56 | 145 | 135 | 130 |
| 6 | Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до \sphericalangle 90^0 в висе на гимнастической стенке (кол-во)) | 12 | 40(12) | 35(10) | 30 (8) |
| | | 34 | 42(14) | 37(12) | 32(10) |
| | | 56 | 45(15) | 40(13) | 35(11) |
| 7 | Челночный бег 4х9 метров (сек) | 2 | 11.8 | 12.0 | 12.5 |
| | | 4 | 11.1 | 11.5 | 11.8 |
| | | 6 | 10.2 | 10.5 | 11.1 |
| 8 | Наклон туловища вперед из положения сидя (см) | 2 | 20 | 17 | 14 |
| | | 4 | 20 | 17 | 14 |
| | | 6 | 20 | 17 | 14 |
| 9 | Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине) | 12 | 12(12) | 10 (9) | 7 (6) |
| | | 34 | 14(15) | 12(12) | 8 (9) |
| | | 56 | 15(20) | 13(15) | 9 (12) |

**ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)**

| № п/п | Вид упражнений | Семестр | Оценка | | |
|----------|---|---------|--------|-------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 1 | 14.0 | 14.05 | 14.3 |
| | | 3 | 13.9 | 14.03 | 14.4 |
| | | 5 | 13.2 | 13.9 | 14.4 |
| 2 | Бег 500 м (сек) | 1 | 1.30 | 1.40 | 1.47 |
| | | 3 | 1,30 | 1.40 | 1.47 |
| | | 5 | 1,30 | 1,40 | 1.47 |
| 3 | Бег 3000 м (мин.) | 1 | 13,25 | 13,50 | 14.00 |
| | | 3 | 12.50 | 13.0 | 13,30 |
| | | 5 | 12.0 | 13.05 | 14.30 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 2 | 230 | 215 | 200 |
| | | 4 | 235 | 230 | 215 |
| | | 6 | 240 | 235 | 230 |
| 5 | Прыжки со скалкой (раз в 30'') | 12 | 75 | 70 | 65 |
| | | 34 | 80 | 75 | 70 |
| | | 56 | 85 | 80 | 75 |
| 6 | Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин) | 12 | 35 | 30 | 25 |
| | | 34 | 40 | 35 | 30 |
| | | 56 | 45 | 40 | 35 |
| 7 | Отжимания в упоре лежа (кол-во) | 12 | 35 | 30 | 25 |
| | | 34 | 40 | 35 | 30 |
| | | 56 | 45 | 40 | 35 |
| 8 | Подтягивания в висе на перекладине (кол-во) | 12 | 12 | 10 | 8 |
| | | 34 | 14 | 12 | 10 |
| | | 56 | 16 | 14 | 12 |
| 9 | Челночный бег 4x9 метров (сек) | 2 | 10.5 | 10.8 | 11.0 |
| | | 4 | 9.7 | 10.2 | 10.5 |
| | | 6 | 8.8 | 9.2 | 9.7 |
| 10 | Наклон туловища вперед из положения сидя (см) | 2 | 19 | 21 | 25 |
| | | 4 | 13 | 16 | 19 |
| | | 6 | 19 | 16 | 13 |

3.1. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

Типовые задания для оценки умений и знаний

Задание №1

1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- а) 5 человек,
- б) 10 человек,
- в) 12 человек.

2. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

- а) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой;
- б) Ведение мяча толчком руки;
- в) Мягкая встреча мяча с рукой

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ

Шкала оценки теста

| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка уровня подготовки |
|---|--------------------------|
| 90 ÷ 70 | Зачтено |
| менее 70 | Не зачтено |

Вариант №1

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3. 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.

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

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

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от...

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140 — 160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.
- г) повышена температура тела.

14. Для воспитания быстроты используются:

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы;
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

16. Отметьте, что определяет техника безопасности:

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

17. Отметьте, что такое адаптация:

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 – 85 ударов в минуту;
- г) 50 – 70 ударов в минуту

19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

- а) режим дня;

- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

- а) упрямство
- б) стойкость;
- в) выносливость.

Вариант №2

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.

Эталоны ответов

Вариант 1.

Вариант 2

| | |
|------|--------|
| 1.г | |
| 2.а | 1.а |
| 3.а | 2.а |
| 4.г | 3.б |
| 5.б | 4.в |
| 6.а | 5.б |
| 7.в | 6.а |
| 8.б | 7.б |
| 9.б | 8.а |
| 10.б | 9.а |
| 11.в | 10.г |
| 12.б | 11.б |
| 13.в | 12.б |
| 14.а | 13. в |
| 15.г | 14. а |
| 16.а | 15. г |
| 17.а | 16. б |
| 18.а | 17. г. |
| 19.б | 18. б |

| | |
|------|-------|
| 20.б | 19. а |
| 21.а | 20. г |
| 22.а | 21. б |
| 23.б | 22. а |
| 24.б | 23. а |
| 25.в | 24. в |
| | 25. б |

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, текущего и промежуточного контроля, а также выполнения обучающимися индивидуальных и/или групповых заданий внеаудиторной самостоятельной работы (ВСР).

Информационное обеспечение реализации программы

Основные электронные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. - Москва: Просвещение, 2024. - 287 с. (Учебник СПО) - ISBN 978-5-09-114122-1. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента»: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785091141221.html> - Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники

2. Лях, В. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень: учебник / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента»: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785091036282.html> - Режим доступа: по подписке.
3. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень: учебник / Г. И. Погадаев - Москва: Просвещение, 2022. - ISBN 978-5-09-101693-2. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента»: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN97850910169321.html> - Режим доступа: по подписке.
4. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень: учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова - Москва: Просвещение, 2022. - ISBN 978-5-09-101692-5. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента»: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN97850910169251.html> - Режим доступа: по подписке.
5. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень: учебник / А. П. Матвеев - Москва: Просвещение, 2022. - ISBN 978-5-09-101691-8. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента»: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN97850910169181.html> - Режим доступа: по подписке.
6. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10-11-е классы: учебник / Г. И. Погадаев; под ред. Игоря Акинфеева. - 3-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2024. - 109 с. - ISBN 978-5-09-114832-9. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента»: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785091148329.html> - Режим доступа: по подписке.
7. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>.

8. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>.
10. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-6622-3. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента»: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970466223.html>
11. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710>.