

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное образовательное учреждение
Астраханской области высшего образования
«Астраханский государственный архитектурно – строительный университет»
(ГБОУ АО ВО «АГАСУ»)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

СГЦ.04. Физическая культура
среднего профессионального образования

по специальности

08.02.04. Водоснабжение и водоотведение

Квалификация

«Техник»

ОДОБРЕНО
Цикловой методической
комиссией
Протокол № 5
от « 10 » 01 2024 г.
Председатель методической
комиссии Ибатуллина Е.Ю.
/подпись/
« 10 » 01 2024 г.

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
АГАСУ
Протокол № 5 от
« 31 » 01 2024 г.

РАЗРАБОТАНО
на основе Федерального
государственного
образовательного стандарта
УТВЕРЖДЕНО
Директор:
Ибатуллина Е.Ю.
/Ибатуллина Е.Ю./
« 3 » 01 2024 г.

Разработчик (и): преподаватель

Должность

Ядрин / _____ /
Подпись Ядрина. Е.Н.
Фамилия И.О.

Рецензент:
Директор ГБПОУ АО
«Астраханский технологический
техникум» к.п.н.
Должность

Лаптева / _____ /
Подпись Е.Г.Лаптева
Фамилия И.О.

Содержание

1.	Паспорт фонда оценочных средств	4
1.1.	Общие положения	4
1.2.	Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	4
2.	Задания для оценки освоения учебной дисциплины	9
2.1.	Задания текущего контроля	9
2.2.	Задания для оценки освоения дисциплины	16
3	Сводная таблица оценки освоения знаний и умений	17

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Общие положения

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности **08.02.04 Водоснабжение и водоотведение** следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями.

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

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

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

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Результаты обучения (проверяемые умения и знания)	Проверяемые умения и знания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Точно, четко, умело и правильно выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики;	Практическая работа	Зачет
У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Точно, четко, умело и правильно выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Практическая работа	Зачет
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Точно, четко, умело проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Практическая работа	Зачет

У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Точно, четко, умело и правильно преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Практическая работа	Зачет
У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Точно, четко, умело и правильно выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Практическая работа	Зачет
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Точно, четко, умело и правильно осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Практическая работа	Зачет
У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Точно, четко, умело и правильно выполнять контрольные нормативы	Практическая работа	Зачет
31 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Точно, четко, умело и правильно применять оздоровительные системы физического воспитания;	Практическая работа	Зачет
32 Способы контроля и оценки индивидуально го физического развития и физической подготовленности.	Точно, четко, умело и правильно описывать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.;	Практическая работа	Зачет

Использовать по максимуму активные и интерактивные формы занятий

Профессиональные и общие компетенции	Показатели оценки результата	Средства проверки
1	2	3

<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p>		<p>Экспертное наблюдение преподавателя и оценка на занятиях, Практические работы, Зачет с оценкой</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать работать в коллективе команде;</p>		<p>Экспертное наблюдение преподавателя и оценка на занятиях, Практические работы, Зачет с оценкой</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>		<p>Экспертное наблюдение преподавателя и оценка на занятиях, Практические работы, Зачет с оценкой</p>

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля						
	Текущий контроль			Промежуточная аттестация			
	Проверяемые умения и знания, ОК и ПК	Форма контроля	Номер задания	Проверяемые умения и знания	Коды, проверяемых профессиональных и общих компетенций:	Форма контроля	Контрольно-измерительные материалы
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	У1,У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 32, ОК1, ОК4, ОК8,	-Устный опрос - проверка реферата, докладов.	- Устный опрос - проверка реферата, докладов.	У1,У2, У3, У4, У5, У6, У7 31, 32,	ОК1, ОК4, ОК8,	Зачет	Вопросы к зачету
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни		-Устный опрос - проверка реферата, докладов.	- Устный опрос - проверка реферата, докладов.			Зачет	Вопросы к зачету
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья		-Устный опрос - проверка реферата, докладов.	- Устный опрос - проверка реферата, докладов.			Зачет	Вопросы к зачету
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальным и показателями здоровья		-оформление дневника самоконтроля; -график динамики по субъективным данным.	-оформление дневника самоконтроля; -график динамики по субъективным данным.			Зачет	Вопросы к зачету
Тема 1.5		-	-			Зачет	Вопросы к зачету

<p>Физическая культура в режиме трудового дня</p>		<p>оформление дневника самоконтроля; -график динамики по субъективным данным.</p> <p>практические занятия</p>	<p>оформление дневника самоконтроля; -график динамики по субъективным данным.</p> <p>практические занятия</p>				
<p>Тема 1.6 Профессионально прикладная физическая подготовка</p>		<p>- Устный опрос - проверка реферата, докладов.</p>	<p>- Устный опрос - проверка реферата, докладов.</p>			<p>Зачет</p>	<p>Вопросы к зачету</p>
<p>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</p>		<p>Вид контроля: индивидуальный Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных</p>	<p>Вид контроля: индивидуальный Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных</p>			<p>Зачет</p>	<p>Вопросы к зачету</p>

		х нормативов.	х нормативов.				
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		- Устный опрос - проверка реферата, докладов. - практически е занятия	- Устный опрос - проверка реферата, докладов. - практически е занятия			Зачет	Вопросы к зачету
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособност и		- Устный опрос -оформление дневника самоконтрол я; - проверка реферата, докладов. - практически е занятия	- Устный опрос -оформление дневника самоконтрол я; - проверка реферата, докладов. - практически е занятия			Зачет	Вопросы к зачету
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической		- Устный опрос -оформление дневника самоконтрол я; - проверка реферата,	- Устный опрос -оформление дневника самоконтрол я; - проверка реферата,			Зачет	Вопросы к зачету

культурой при решении профессионально ориентированных задач		докладов. - практически занятия	докладов. - практически занятия				
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка		- Устный опрос - оформление дневника самоконтроля; - проверка реферата, докладов. - практически занятия	- Устный опрос - оформление дневника самоконтроля; - проверка реферата, докладов. - практически занятия			Зачет	Вопросы к зачету
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой		- Устный опрос - оформление дневника самоконтроля; - проверка реферата, докладов. - практически занятия	- Устный опрос - оформление дневника самоконтроля; - проверка реферата, докладов. - практически занятия			Зачет	Вопросы к зачету
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика		- Устный опрос - оформление дневника	- Устный опрос - оформление дневника			Зачет	Вопросы к зачету

		самоконтроль; - проверка реферата, докладов. - практические занятия	самоконтроль; - проверка реферата, докладов. - практические занятия				
Тема 2.7 (2) Акробатика		- Устный опрос - оформление дневника самоконтроля; - проверка реферата, докладов. - практические занятия	- Устный опрос - оформление дневника самоконтроля; - проверка реферата, докладов. - практические занятия			Зачет	Вопросы к зачету
Тема 2.7 (3) Атлетическая гимнастика		- Устный опрос - оформление дневника самоконтроля; - проверка реферата, докладов. - практические занятия	- Устный опрос - оформление дневника самоконтроля; - проверка реферата, докладов. - практические занятия			Зачет	Вопросы к зачету

<p>Тема 2.8 (1) Баскетбол</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Устный опрос - оформление дневника самоконтроля; - проверка реферата, докладов. - практические занятия 	<ul style="list-style-type: none"> - Устный опрос - оформление дневника самоконтроля; - проверка реферата, докладов. - практические занятия 			<p>Зачет</p>	<p>Вопросы к зачету</p>
<p>Тема 2.8 (2) Волейбол Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Устный опрос - оформление дневника самоконтроля; - проверка реферата, докладов. - практические занятия 	<ul style="list-style-type: none"> - Устный опрос - оформление дневника самоконтроля; - проверка реферата, докладов. - практические занятия 			<p>Зачет</p>	<p>Вопросы к зачету</p>
<p>Тема 2.9 Лёгкая атлетика</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Устный опрос - оформление дневника самоконтроля; - проверка реферата, докладов. 	<ul style="list-style-type: none"> - Устный опрос - оформление дневника самоконтроля; - проверка реферата, докладов. 			<p>Зачет</p>	<p>Вопросы к зачету</p>

		- практически е занятия	- практически е занятия				
--	--	-------------------------------	-------------------------------	--	--	--	--

2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Задания текущего контроля

Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта

Проверяемые результаты обучения:	У1,У2, У3, У4, У5, У6, У7, З1, З2, ОК1, ОК4, ОК8
----------------------------------	--

- Устный опрос
- проверка реферата, докладов.

Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни

Проверяемые результаты обучения:	У1,У2, У3, У4, У5, У6, У7, З1, З2, ОК1, ОК4, ОК8
----------------------------------	--

- Устный опрос
- проверка реферата, докладов.

Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья

Проверяемые результаты обучения:	У1,У2, У3, У4, У5, У6, У7, З1, З2, ОК1, ОК4, ОК8
----------------------------------	--

- Устный опрос
- проверка реферата, докладов.

Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья

Проверяемые результаты обучения:	У1,У2, У3, У4, У5, У6, У7, З1, З2, ОК1, ОК4, ОК8
----------------------------------	--

- оформление дневника самоконтроля;
- график динамики по субъективным данным.

Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня

Проверяемые результаты обучения:	У1,У2, У3, У4, У5, У6, У7, З1, З2, ОК1, ОК4, ОК8
----------------------------------	--

- оформление дневника самоконтроля;
- график динамики по субъективным данным.
- практические занятия

Тема 1.6 Профессионально прикладная физическая подготовка

Проверяемые результаты обучения:	У1,У2, У3, У4, У5, У6, У7, З1, З2, ОК1, ОК4, ОК8
----------------------------------	--

- Устный опрос
- проверка реферата, докладов.

Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой

Проверяемые результаты обучения:	У1,У2, У3, У4, У5, У6, У7, З1, З2, ОК1, ОК4, ОК8
----------------------------------	--

- Вид контроля: индивидуальный
- Форма контроля: практическое занятие, выполнение подготовительных упражнений для сдачи контрольных нормативов.

Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Проверяемые результаты обучения:	У1,У2, У3, У4, У5, У6, У7, З1, З2,
----------------------------------	------------------------------------

	ОК1, ОК4, ОК8
--	---------------

- Устный опрос
- проверка реферата, докладов.
- практические занятия

Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

Проверяемые результаты обучения:	У1,У2, У3, У4, У5, У6, У7, З1, З2, ОК1, ОК4, ОК8
----------------------------------	--

- Устный опрос
- оформление дневника самоконтроля;
- проверка реферата, докладов.
- практические занятия

Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессиональной ориентированных задач

Проверяемые результаты обучения:	У1,У2, У3, У4, У5, У6, У7, З1, З2, ОК1, ОК4, ОК8
----------------------------------	--

- Устный опрос
- оформление дневника самоконтроля;
- проверка реферата, докладов.
- практические занятия

Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка

Проверяемые результаты обучения:	У1,У2, У3, У4, У5, У6, У7, З1, З2, ОК1, ОК4, ОК8
----------------------------------	--

- Устный опрос
- оформление дневника самоконтроля;
- проверка реферата, докладов.
- практические занятия

Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой

Проверяемые результаты обучения:	У1,У2, У3, У4, У5, У6, У7, З1, З2, ОК1, ОК4, ОК8
----------------------------------	--

- Устный опрос
- оформление дневника самоконтроля;
- проверка реферата, докладов.
- практические занятия

Тема 2.7 (1) Основная гимнастика

Проверяемые результаты обучения:	У1,У2, У3, У4, У5, У6, У7, З1, З2, ОК1, ОК4, ОК8
----------------------------------	--

- Устный опрос
- оформление дневника самоконтроля;
- проверка реферата, докладов.
- практические занятия

Тема 2.7 (2) Акробатика

Проверяемые результаты обучения:	У1,У2, У3, У4, У5, У6, У7, З1, З2, ОК1, ОК4, ОК8
----------------------------------	--

- Устный опрос
- оформление дневника самоконтроля;

- проверка реферата, докладов.
- практические занятия

Тема 2.7 (3) Атлетическая гимнастика

Проверяемые результаты обучения:	У1,У2, У3, У4, У5, У6, У7, З1, З2, ОК1, ОК4, ОК8
----------------------------------	--

- Устный опрос
- оформление дневника самоконтроля;
- проверка реферата, докладов.
- практические занятия

Тема 2.8 (1) Баскетбол

Проверяемые результаты обучения:	У1,У2, У3, У4, У5, У6, У7, З1, З2, ОК1, ОК4, ОК8
----------------------------------	--

- Устный опрос
- оформление дневника самоконтроля;
- проверка реферата, докладов.
- практические занятия

Тема 2.8 (2) Волейбол

Проверяемые результаты обучения:	У1,У2, У3, У4, У5, У6, У7, З1, З2, ОК1, ОК4, ОК8
----------------------------------	--

- Устный опрос
- оформление дневника самоконтроля;
- проверка реферата, докладов.
- практические занятия

Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности

Проверяемые результаты обучения:	У1,У2, У3, У4, У5, У6, У7, З1, З2, ОК1, ОК4, ОК8
----------------------------------	--

- Устный опрос
- оформление дневника самоконтроля;
- проверка реферата, докладов.
- практические занятия

Тема 2.9 Лёгкая атлетика

Проверяемые результаты обучения:	У1,У2, У3, У4, У5, У6, У7, З1, З2, ОК1, ОК4, ОК8
----------------------------------	--

- Устный опрос
- оформление дневника самоконтроля;
- проверка реферата, докладов.
- практические занятия

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья

Упражнение	№ упр	П о л	Ед. измер.	Студенты I курса		
				отл	хор	уд
Подтягивание	1	м	кол. раз	13	11	9
Подтягивание на низ. перекладине	1	ж	кол. раз	13	11	9
Поднимание ног к перекладине	2	м	кол. раз	12	10	8
Поднимание колен к груди	2	ж	кол. раз	19	17	13
Подъем переворотом на перекладине	3	м	кол. раз	6	5	4
Подъем силой на перекладине	4	м	кол. раз	5	4	3
Комбинированное силовое (КСУ)	5	м	кол. раз	3	2	1
Сгибание рук в упоре лежа за 30 сек.	6	м	кол. раз	28	26	24
Сгибание рук в упоре лежа	6	ж	кол. раз	10	8	6
Сгибание рук в упоре на брусьях	7	м	кол. раз	12	10	8
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	8	м	кол. раз	25	23	21
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	8	ж	кол. раз	35	30	25
«Угол» в упоре на брусьях	9	м	кол. раз	10	7	5
«Угол» в висе на перекладине	9	ж	кол. раз	8	5	3
Приседание на двух ногах	10	м	кол. раз	120	100	80
Приседание на двух ногах	10	ж	кол. раз	50	48	46
Статическое удержание спины	11	м	мин. сек	1.45	1.25	1.05

Статическое удержание спины	11	ж	мин. сек	45	40	35
Упр. на гибкость позвоночника	12	м	см.	10	8	6
Упр. на гибкость позвоночника	12	ж	см	15	9	7
Упр. на гибкость плечевого пояса	13		см.	90	95	105
Подвижность тазобедренного суст.	14		град.	130	110	90
Вис на согнутых руках	15	ж	сек.	20	15	10
Бег 60 метров	16	м	сек.	9.0	9.4	9.8
Бег 60 метров	16	ж	сек.	11.0	11.4	11.8
Челночный бег 10+10 метров	17	м	сек.	28	28.5	29.5
Челночный бег 10+10 метров	17	ж	сек.	31	32	33
Бег 100 метров	18	м	сек.	14.2	14.8	15.4
Бег 100 метров	18	ж	сек.	16.3	17.6	18.0
Бег 400 метров	19	м	мин. сек	1.10	1.14	1.20
Бег 500 метров	19	ж	мин. сек	2.00	2.10	2.30
Бег 2000 метров	20	ж	мин. сек	11.20	12.00	12.40
Челночный бег 4+100 метров	21	м	мин. сек	1.15	1.19	1.25
Бег 1000 метров	22	м	мин. сек	3.25	3.50	4.10
Бег 3000 метров	23	м	мин. сек	13.10	14.40	15.10
Прыжок с места в длину	24	м	см.	2.30	2.20	2.00
Прыжок с места в длину	24	ж	см.	1.75	1.65	1.55
Прыжки через скакалку за 1 мин.	25		кол. раз	130	115	100
Метание гранаты (700 гр.)	26	м	м.	34	30	23
Метание гранаты (500 гр.)	26	ж	м.	17	13	10
Плавание 50 метров	27		сек.	44	48	52
Штрафной бросок б/б мяча (из 10 р.)	28		кол. раз	4	3	2
Комбинированное упр. с б/б мячом	29		сек.	10.2	11.0	12.5
Верхняя подача в/б мяча (из 10 раз)	30		кол. раз	4	3	2
Верхняя передача в/б мяча над собой	31		кол. раз	10	8	6

2.2. Задания для оценки освоения дисциплины

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации в форме зачета с оценкой по дисциплине:

Вариант 1

1. Социальное значение ФК в жизни человека.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 2

1. Воздействие внешних и социальных факторов на организм человека.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 3

1. Воздействие внутренних факторов на организм человека
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 4

1. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 5

1. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 6

1. Влияние физических упражнений на двигательный аппарат и обмен веществ.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 7

1. Факторы, определяющие здоровье человека.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 8

1. Что такое здоровье?
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 9

1. Режим дня - одна из составляющих ЗОЖ.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 10

1. Гигиена умственного труда - одна из составляющих ЗОЖ.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.

4 Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 11

1. Искоренение вредных привычек.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 12

1. Рациональное питание - одна из составляющих ЗОЖ.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
- 4 Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 13

1. Влияние окружающей среды на здоровье человека
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 14

1. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
- 4 Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 15

1. Систематические занятия ФУ и их роль в укреплении здоровья.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 16

1. Сила и методы ее воспитания.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
- 4 Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 17

1. Быстрота и методы ее воспитания.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 18

1. Выносливость и методы ее воспитания.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
- 4 Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 19

1. Ловкость и методы ее воспитания.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 20

1. Гибкость и методы ее воспитания.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Количество вариантов задания – 20

Время выполнения задания – 20 минут.

Оснащение:

1. Требования к помещению: кабинет физического воспитания.
2. Требования к ресурсам: наличие канцелярских принадлежностей.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Выполнение задания:

- рациональное распределение времени на выполнение задания;
- демонстрирует понимание сущности задания;
- демонстрирует готовность к выполнению задания;
- самостоятельно выполняет задание;
- адекватно оценивает результаты своей работы;
- даёт полные и правильные ответы на вопросы.

Оценка «зачет» – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно(заданным способом), точно, уверенно, обучающийся овладел формой движения; в играх проявил активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила. Оформление дневника самоконтроля и реферативной работы соответствует требованиям, предоставлена справка о занятиях в спортивных секциях.

Оценка «незачет» – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки ; в играх обучающийся обнаружил неловкость ,нерасторопность, неумение играть в команде. Дневник самоконтроля и реферативная работа не предоставлена, не предоставлена справка о занятиях в спортивных секциях. Систематические пропуски занятий.

3.СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ

Результаты освоения	Текущий контроль				Промежуточная аттестация по УД		
	Тестирование Текст с открытым ответом	Решение ситуационных задач	Защита ЛПЗ	Проверочные работы	Ход выполнения задания	Подготовленный продукт Осуществленный процесс	Устное обоснование результатов работы
1	2	3	4	5	6	7	8
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики,				+	+	+	+

комплексы упражнений атлетической гимнастики;							
У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;				+	+	+	+
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и;				+	+	+	+
У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения ;				+	+	+	+
У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;				+	+	+	+
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;				+	+	+	+
У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственными				+	+	+	+

ым стандартом по легкой атлетике, гимнастике с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.							
31 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;				+	+	+	+
32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.				+	+	+	+

Лист актуализации

ОДОБРЕНО предметно-цикловой комиссией №__
Протокол № от «__» ____ 20 г. Председатель ПЦК _____ / _____ /
(подпись) (Ф.И.О.)

ОДОБРЕНО предметно-цикловой комиссией №__
Протокол № от «__» ____ 20 г. Председатель ПЦК _____ / _____ /
(подпись) (Ф.И.О.)

ОДОБРЕНО предметно-цикловой комиссией №__
Протокол № от «__» ____ 20 г. Председатель ПЦК _____ / _____ /
(подпись) (Ф.И.О.)